



JADŁOSPIS CHORYCH 02-11.09.2026

diety dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

		Dieta podstawowa(C01)	Dieta łatwostrawna(C02)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (C03)
Środa 02.09.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Pomidor 50g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Sałata 20 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Pomidor 50g
	II śniadanie	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku b/cukru 80g (1,3,7)
	Obiad	Zupa z kaszy 400g (1,7,9) Szagówki z boczkiem 300g (1,3) Kapusta biała gotowana 150g (1) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml (1,7,9) Roladka z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml (1,7,9) Roladka z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki gotowane 180g Marchew 120g Surówka z kapusty 100g Kompot 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g	Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g	Jogurt naturalny 180g (7) Jabłko 180g
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 20 g Papryka 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Papryka 20g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)
Czwartek 03.09.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab pieczony z ziołami własnego wyrobu 40g Sałata 25 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab gotowany z ziołami własnego wyrobu 40g Sałata 25 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Schab pieczony z ziołami własnego wyrobu 40g Sałata 25 g
	II śniadanie	Jabłko 180 g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Gołąbki w sosie pomidorowym 250g (1,3,7) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Pulpety w sosie koperkowym 250g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Brokuły 150g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Pulpety gotowane 150g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Brokuły 100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)	Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)	Rogaliki pszenne własnego wypieku b/c 80g (1,3,7)
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasztet warzywny 80g (9) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml

	Posiłek nocny	Jogurt owocowy 150g (7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g (7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g (7) bez dodatku cukru
Piątek 04.09.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25g Pomidor 50 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15gPasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25g Pomidor 50 g
	II śniadanie	Banan 120g	Banan 120g	Jabłko 150g
	Obiad	Zupa pieczarkowa 400ml (1,3,7,9) Śledź w sosie śmietanowym 250g (3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) S Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml (1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml (1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Ziemniaki gotowane 180g Marchew 120g Surówka z kapusty 100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g (1,3) Herbata 200 ml	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g (1,3) Herbata 200 ml	Babka drożdżowa własnego wypieku bez cukru100g (1,3) Herbata 200 ml
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60g (3) Miód 15g Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60g (3) Miód 15gSałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Jajko gotowane60g (3) Szynka z indyka gotowana40gSałata 20gHerbata 250ml
	Posiłek nocny	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)
Sobota 05.09.2026	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa szynkowa40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor 50g Herbata 200 ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 200 ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor50gHerbata 200ml
	II śniadanie	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)
	Obiad	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty z białym serem (1,7) 200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny z białym serem (1,7) 200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400 ml (1,7,9) Roladki z kurczaka gotowane 100g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana 100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Banan 120 g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko 150 g
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka gotowana50g (3,6,9,10) Pomidor 50gSałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka gotowana 50g (3,6,9,10) Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Szynka z indyka gotowana50g (3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
Niedziela 06.09.2026	Śniadanie	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa śląska parzona 80g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor 50g	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 70g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Parówka z szynki 70g (1,3,6,7,9,10) Sałata25gPomidor 50g
	II śniadanie	Banan 120g	Banan 120g	Jabłko 150g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3,9) Udziec z indyka pieczony100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Buraczki gotowane150g (7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3,9) Udziec z indyka gotowany 100gZiemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane150g (7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3,9) Udziec z indyka gotowany 100g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z białej kapusty i jabłka 100g Buraczki gotowane150g (7) Kompot b/cukru

	Kolacja	Pieczywo graham 30 g (1,3,7,11) Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50g (3,6,9,10) Sałata 20gOgórek 50gHerbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50g (3,6,9,10) Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Szynka drobiowa 50g (3,6,9,10) Sałata 20g Ogórek50gHerbata 250ml
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)
Poniedziałek 07.09.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25gPapryka 20 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawazbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Jajko 50 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Papryka 20 g
	II śniadanie	Jabłko 180 g	Jabłko 180 g	Jabłko 180 g
	Obiad	Zupa z kaszy 400ml (1,3,7,9) Kotlet schabowy smażony 100g (1,3) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Surówka z kapusty białej100g Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml (1,3,7,9) Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowanepuree z koperkiem 250g (7) Brokułygotowane 100g Sos koperkowy 125ml (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml (1,3,7,9) Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Bułka mlecznawłasnegowypieku 80g (1,3,7)	Bułka mleczna bez cukru własnego wypieku 80g (1,3,7)
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Ser salami 40g (7) , dżem 30g Pomidor 50g Ogórek 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka gotowana 50 g (1,3,6,9,10) dżem 30gSałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Szynka gotowana 50 g (1,3,6,9,10) pomidor50g Ogórek 20gHerbata 250ml
	Posiłek nocny	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)
Wtorek 08.09.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g (7) , ogórek 50gSałata 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku80g (7) , Sałata 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g (7) , Sałata 20g,ogórek 50g
	II śniadanie	Banan 120g	Banan 120g	Jabłko 150g
	Obiad	Barszcz z makaronem 400ml (1,3) Pulpety gotowane z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 300g (1,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kalafior gotowany100g Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml (1,3) Pulpety gotowane z mięsa drobiowego100g (1,3) Sos koperkowy 125ml (1,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sałata z jogurtem naturalnym 100g (7) Kompot 200ml	Zupa warzywna (1,3) Pulpety gotowane z mięsa drobiowego100g (1,3) Ziemniakigotowane 200g kalafiorgotowany100g Surówka z kapusty i jabłka 100g kompot b/cukru
	Podwieczorek	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab pieczony własnego wyrobu 40g Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab gotowany własnego wyrobu 40g Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Schab pieczony własnego wyrobu 40g Sałata 25g Ogórek 20g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Jogurt owocowy 150g (7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g (7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g (7) bez dodatku cukru

Środa 09.09.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Ser salami 50g (7) Pomidor 50g Sałata 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Ser ziarnisty 70g (7) Pomidor 50g Sałata 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Ser ziarnisty 70g (7) Pomidor 50g Sałata 20g
	II śniadanie	Drożdżówka własnego wypieku 80 g (1,3,7)	Drożdżówka własnego wypieku 80 g (1,3,7)	Jogurt naturalny 180g (7)
	Obiad	Kapuśniak 400ml (1,7,9) Naleśnik z serem 200g (1,3,7) Naleśnik z dżemem 80g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Roladki drobiowe gotowane 100gZiemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g (1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Roladki drobiowe gotowane 100g Ziemniaki z koperkiem 200g Brokułygotowane100g Surówka z kapusty z jabłkiem100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko 150g
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60g (3) Sałata 20g Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml
Czwartek 10.09.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 350ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa40g (3,6,9,10) Sałata 25g, Papryka 20g	Zupa mleczna 350ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa40g (3,6,9,10) Sałata 25g	Zupa mleczna 350ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g , Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Szynka konserwowa40g (3,6,9,10) Sałata 25g, Papryka 20g
	II śniadanie	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml
	Obiad	Zupa rosół z makaronem 400ml (1,3,9) Sos potrawkowy 125ml (1,7) Udko gotowane 150gRyż brązowygotowany200gMarchewka z groszkiem100g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,9) Sos koperkowy 125ml (1,7) Udko gotowane 150g Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 120g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,9) Sos koperkowy125ml (1,7) Udko gotowane 150g Ryż brązowy gotowany180g Brokuły 100 g Surówka z kapusty i jabłka 100gKompot b/cukru
	Podwieczorek	Kisiel z owocami 200ml	Kisiel z owocami 200ml	Kisiel z owocami b/c 200ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło15g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,3, 9) Pomidor 50g, Ogórek 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,3, 9) Sałata 20 gHerbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Kiełbasa szynkowa 50g (1,3, 9) Sałata 20 g Ogórek 20 gHerbata 200ml
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)
Piątek 11.09.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 350ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta twarogowa 60g (7) Sałata 25g Ogórek 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta twarogowa 60g (7) Sałata 25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Pasta twarogowa 60g (7) Sałata 25g, Ogórek 20g
	II śniadanie	Drożdżówka 80 g (1,3,7)	Drożdżówka 80 g (1,3,7)	Jogurt naturalny 180g (7)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Ryba pieczona Dorsz100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Surówka z kapusty białej 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Ryba gotowana Dorsz 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kalafior gotowany 120g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa ryżem400ml (1,7,9) Ryba gotowana Dorsz100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Fasolka gotowana 80g Kompot b/cukru

	Podwieczorek	Jabłko pieczone 180g	Jabłko pieczone 180g	Jabłko pieczone 180g
	Kolacja	Pieczyno mieszan 70g , graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Ser topiony 40g (7) Pomidor 50g, Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczyno pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15gJajko gotowane 60g (3) Pomidor 50g Sałata 20gHerbata 200ml
	Posiłek nocny	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)

PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIĘ:
-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki, 3-jaja, 4-ryby, 5-orzeszki ziemne, 6-soja, 7-mleko, 8-orzechy, 9-seler, 10-gorczyca, 11-nasiona sezamu, 2-dwutlenek siarki i siarczanu, 13-lubin, 14-mięczakiISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE

dieta podstawowa C01								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TL.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
2.09.2026	2290	83,6	79,9	36	338	43,9	1692	33,7
3.09.2026	2306	85,9	75,2	32	347	49	2016	32,4
4.09.2026	2351	93,4	69,4	30,1	354	49,8	1521	30
5.09.2026	2111	88,9	70,7	32,4	308,7	54	1880	31,3
6.09.2026	1917	83,5	65,4	27,3	275,5	44,3	2116	29,1
7.09.2026	2490	99,52	79,72	35,45	368,18	38,14	2101,6	29,5
8.09.2026	2090	86,27	69,38	32,43	308,97	39,45	1809,9	27,49
9.09.2026	2308	86,4	69,4	30,62	348	62,2	2122	20
10.09.2026	2321	92,81	67,62	30,43	366,93	43,03	2527,1	25,65
11.09.2026	2305	81,8	67,7	31,7	370,3	40,4	1392	30,2

dieta łatwostrawna C02								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TL.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
2.09.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3
3.09.2026	2103	87,2	63,6	29,1	320	50,5	1706	27,7
4.09.2026	2159	81,7	57	28,6	352	50,9	1797	26,2
5.09.2026	1934	76,8	60,7	27	292	53,8	2246	25,2
6.09.2026	1865	73,7	57	25,8	285	43,9	2212	23,1
7.09.2026	2490	99,52	79,72	35,45	368,18	38,14	2101,6	29,5
8.09.2026	2090	86,27	69,38	32,43	308,97	39,45	1809,9	27,49
9.09.2026	2308	86,4	69,4	30,62	348	62,2	2122	20
10.09.2026	2321	92,81	67,62	30,43	366,93	43,03	2527,1	25,65
11.09.2026	2305	81,8	67,7	31,7	370,3	40,4	1392	30,2

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TL.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
2.09.2026	1921	78,6	73,4	21,1	263,5	39	2309	28,4
3.09.2026	1955	92,2	65,1	18,5	277,6	30,3	1798	29,7
4.09.2026	2014	82,6	65,7	16,3	301,2	36,8	1553	30,8
5.09.2026	1815	77,2	66,5	16,8	255,6	25,8	1985	33
6.09.2026	1865	81,3	71,7	17,1	251,1	30,2	2108	29,1
7.09.2026	2150	96,02	66,82	20,15	324,08	43,04	1796,6	37,4
8.09.2026	2154	99,47	69,98	21,23	309,97	58,15	2255,9	33,39
9.09.2026	2315	88,2	76,8	22,72	339,5	78,2	2412	31,4
10.09.2026	2136	103,01	69,72	20,93	301,53	32,33	2469,1	31,35
11.09.2026	2359	90,4	73,8	20	362,5	51,2	1625	34,2