

 PLESZEWSKIE CENTRUM MEDYCZNE W PLESZEWIE SP. Z O.O.		JADŁOSPIS CHORYCH 12-21.09.2026 diety dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji		
	Posiłek	Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)
Sobota 12.09.2026	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Ser salami 40g (7) Pomidor 50g Sałata 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)(1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) kiełbasa szynkowa 40g (1,3, 9) Dżem truskawkowy 30g Sałata 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) ser salami 40g (7) Masło roślinne 15 gPomidor 50g Sałata 20 g
	II śniadanie	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)
	Obiad	Zupa fasolowa 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik 100 g (7) Masło 15g (7) Kompot 200ml	Zupa krupnik 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik 100 g (7) Masło 15g (7) Kompot 200ml	Zupa krupnik 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Gzik 100 g (7) Brokuł gotowany 100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Babka drożdżowa 150g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa 150g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa bez cukru 150g (1,3,7) Herbata 200ml
	Kolacja	Pieczywo pszenno – żytnie 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Polędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Polędwica drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml
Niedziela 13.09.2026	Śniadanie	Kakao 250ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa śląska parzona 80g (1,3,6,9,10) , Pomidor 50g	Kakao 250ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Parówka z szynki 70g (1,3,6,9,10) Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 Parówka z szynki 70g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g
	II śniadanie	Banan 120g	Banan 120g	Jabłko 150g
	Obiad	Zupa brokułowa 400ml (1,3,7,9) Szynka pieczona 100g Ziemniaki gotowane puree 250g (1,7) Sos pieczeniowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane150g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane 150g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9) Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7) Buraczki gotowane 150g (1,7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml
	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Papryka 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25gHerbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15gSzynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Papryka 20gHerbata 200ml

	Posiłek nocny	Jogurt owocowy 150g (7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g (7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g (7) bez dodatku cukru
Poniedziałek 14.09.2026	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 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25gPomidor30 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) 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 15gJajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25gPomidor 30 g
	II śniadanie	Jabłko 180 g	Jabłko pieczone 180 g	Jabłko 180 g
	Obiad	Zupa z soczewicy 400ml (1,7,9) Wątróbka smażona z cebulką 100g (1,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka 100g Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100gZiemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana120g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml
	Podwieczorek	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka bez cukru własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml
	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Ser salami 40g (7) Dżem truskawkowy 30g Pomidor 50g Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka gotowana 50g (1,3,6,9,10) Dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masłoroślinne15gSzynka gotowana 50 g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Ogórek 20gHerbata 250ml
	Posiłek nocny	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)
Wtorek 15.09.2026	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) Sałata 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 80g (7) Sałata 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g (7) Sałata 20g
	II śniadanie	Banan 120g	Banan 120g	Jabłko 150g
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3) Kotlet drobiowy smażony100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Fasolka szparagowa 150g (1,7)	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3) Pulpety gotowane100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree 250g (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) kalafior gotowany 100g (1,7)	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Pulpety gotowane100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana100g Surówka z kapusty białej100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml
	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Ogórek 20g, Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Sok pomidorowy330ml	Sok pomidorowy330ml	Sok pomidorowy330ml
Środa 16.09.2026	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 z jajka ze szczypiorkiem 70g (3) Sałata 25g Ogórek 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z jaj 70g (3) Sałata 25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g (7) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 70g (3) Sałata 25g,

				Ogórek 20g
	II śniadanie	Drożdżówka własnego wypieku 80 g (1,3,7)	Drożdżówka własnego wypieku 80 g (1,3,7)	Jogurt naturalny 180g (7)
	Obiad	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 300g (1,9) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny z sosem mięsno-warzywnym 300g (1,9) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 300g (1,9) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Banan 120g Herbata 200ml	Jabłko pieczone 150g Herbata 200ml	Jabłko 150g Herbata 200ml
	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab pieczony w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab pieczony w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Schab pieczony w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)
Czwartek 17.09.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasztet pieczony z warzywami własnego wyrobu 70g Sałata 25g, Papryka 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) Szynka gotowana z indyka 30g (1,3,6,9,10) ser twarogowy 50g (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 15 g Pasztet pieczony z warzywami własnego wyrobu 70g Sałata 25g, Papryka 20g
	II śniadanie	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 400ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Gulasz z szynki duszony 150g (1) Sałatka z ogórka kiszzonego 120g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Szynka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 400ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Szynka gotowana 100g Buraczki gotowane 100g (7) Sałatka z ogórka kiszzonego 120g Kompot 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Budyń bez cukru 200g (7)
	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g, Ogórek 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,9,10) Sałata 20 g Ogórek 20 g
	Posiłek nocny	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
	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 15 g (7) Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g, Papryka 20g	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 tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g	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 15 g Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g, Papryka 20g
Piątek 18.09.26	II śniadanie	Jabłko pieczone 180g	Jabłko pieczone 180g	Jabłko pieczone 180g
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Ryba dorsz smażony 100g (1,3,4) Surówka z kapusty białej 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane 100g Surówka z kapusty białej 100g Kompot 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g (1,3,7)	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g (1,3,7)	Babka drożdżowa b/cukru 80g (1,3,7)
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Serek homogenizowany	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Serek homogenizowany 60g (7) Dżem 30g	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło

Sobota 19.09.2026		60g(7)Dżem 30g Ogórek 20g, Sałata 20g Herbata 200ml	Sałata 20g, Herbata 200ml	roślinne 15g Serek homogenizowany 60g(7) Sałata 20g Ogórek20g, Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)
	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie70g (1,3,7,11)Masło15g(7)Paszтет własnego wyrobu 40g Ser salami 20 g (7) Pomidor 50g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło15g(7)Szynka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20g	Kawa z mlekiem 250 ml(1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g,Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Szynka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata20gPomidor50g
	II śniadanie	Jabłko 180 g	Jabłko 180 g	Jabłko 180 g
	Obiad	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Gzik100g(7)Masło15g(7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Gzik100g(7)Masło15g (7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane 180g Gzik100g(7) Brokuł gotowany100g Surówka z marchewki i jabłka100g Kompot 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Sok pomidorowy330ml	Sok pomidorowy330ml	Sok pomidorowy330ml
	Kolacja	Pieczywomieszane70g,graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Polędwica z indyka gotowana 40 g(1,3,6,9,10)Ser tyłżycki 40g (3)Sałata, Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g(7)Szynka konserwowa gotowana 30g (1,3,6,9,10) dżem 30g Sałata20gHerbata250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywo graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Polędwica z indyka gotowana 50 g (1,3,6,9,10)Pomidor 50g Sałata 20gHerbata250ml
Niedziela 20.09 2026	Posiłek nocny	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
	Śniadanie	Kakao 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo graham30g,Pieczywo pszenno-żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa śląska parzona80g (1,6,7,10,9)Pomidor 50g	Kakao 250ml(1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne100g(1,3,7,11) Masło15 g (7)Parówka z szynki 80g (1,6,7,10,9)Sałata 20g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne15gParówka z szynki 80g(1,6,7,10,9)Pomidor 50g
	II śniadanie			
	Obiad	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Karkówka pieczona100g Sos 125ml (1,7) Kasza jęczmienna 180g(1) Buraczki gotowane 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos 125ml (1,7)Buraczki gotowane 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Szynka gotowana 100g Kasza jęczmienna 180g(1) Buraczki gotowane 100g(1,7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru
	Kolacja	Pieczywo graham30g Pieczywo pszenno-żytnie70g (1,3,7,11)Masło15g(7) Szynkagotowana50g(1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne100g (1,3,7,11) Masło15g(7) Szynka wieprzowa gotowana50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywo graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne15g,Szynka wieprzowa gotowana50g (1,3,6,9,10)Pomidor 50gSałata 20g Herbata 200ml
Poniedziałek 21.09.2026	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)
	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11)Masło 15g (7) Szynka z indyka40g (1,3,7,9,11) Jajko gotowane60g (3)Sałata 25g pomidor 50g	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka 40g (1,3,7,9,11) Jajko gotowane60g (3) Sałata 25 g	Kawa z mlekiem 250ml(1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Jajko gotowane60g (3) Szynka z indyka 40g (1,3,7,9,11)Sałata 25g pomidor50g
	II śniadanie	Banan 120g	Banan 120g	Jabłko 150g
	Obiad	Barszcz ukraiński 400ml(1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	Barszcz z ziemniakami 400ml(1,7,9)Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,3,7,9)Ziemniaki gotowane 180g,Pulpety gotowane 90g (1,3,7)Kalafior gotowany 100gSurówka z kapusty białej i

				jabłka 100g Kompot 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Bułka mleczna b/cukru własnego wypieku 80g (1,3,7)
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Ser salami 50g (7) Pomidor 50gHerbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,7,9,10) Pomidor 50gHerbata 250ml
	Posiłek nocny	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)

PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIĘ:

1-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,

12-dwutlenek siarki i siarczanu, 13-lubin, 14-mięczaki

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE

Dieta podstawowa(C01)								
dzień	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW. TL. NAS.	WĘGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
12.09.2026	2504	94,36	79,52	34,21	379,94	54,94	2133	36
13.09.2026	2567	101,4	73,76	32,62	391,6	63,12	1598,2	32,04
14.09.2026	2292	99,71	75,32	34,83	332,63	56,03	2551,1	32,95
15.09.2026	2141	92,44	69,36	29,58	314,86	59,42	2230,6	31,14
16.09.2026	2352,72	101,62	88,88	35,45	327,35	16,59	2443,38	39,7
17.09.2026	2011,2	82,81	58,24	34,17	335,08	53,81	2177,09	39,98
18.09.2026	2357,2	94,47	79,27	37,21	405,49	72,02	2881,38	40,45
19.09.2026	2263,07	93,09	82,35	34,71	322,65	47,29	3653,34	35,56
20.09.2026	2191,2	96,41	71,85	33,87	375,79	51,65	2521,49	44,96
21.09.2026	2140,72	74,75	87,82	48,67	304,13	53,68	2612,84	41,76

Dieta łatwostrawna(C02)								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TL.NAS.	WĘGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
12.09.2026	2301	95,66	67,92	31,31	352,94	56,44	1823	31,3
13.09.2026	2375	89,7	61,36	31,12	389,6	64,22	1874,2	28,24
14.09.2026	2115	87,61	65,32	29,43	315,93	55,83	2917,1	26,85
15.09.2026	2089	82,64	60,96	28,08	324,36	59,02	2326,6	25,14
16.09.2026	2490	99,52	79,72	35,45	368,18	38,14	2101,6	29,5
17.09.2026	2090	86,27	69,38	32,43	308,97	39,45	1809,9	27,49
18.09.2026	2308	86,4	69,4	30,62	348	62,2	2122	20
19.09.2026	2321	92,81	67,62	30,43	366,93	43,03	2527,1	25,65
20.09.2026	2305	81,8	67,7	31,7	370,3	40,4	1392	30,2
21.09.2026	2207	80,49	60,74	26,36	368,55	37,57	2413,3	27,25

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (C03)								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TL.NAS.	WĘGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
12.09.2026	2153	100,66	69,42	20,71	310,54	36,24	1915	33,3
13.09.2026	2230	90,6	70,06	18,82	338,8	50,12	1630,2	32,84
14.09.2026	1996	88,01	71,12	19,23	279,53	27,83	2656,1	34,65
15.09.2026	2089	90,24	75,66	19,38	290,46	45,32	2222,6	31,14
16.09.2026	2150	96,02	66,82	20,15	324,08	43,04	1796,6	37,4
17.09.2026	2154	99,47	69,98	21,23	309,97	58,15	2255,9	33,39
18.09.2026	2315	88,2	76,8	22,72	339,5	78,2	2412	31,4
19.09.2026	2136	103,01	69,72	20,93	301,53	32,33	2469,1	31,35
20.09.2026	2359	90,4	73,8	20	362,5	51,2	1625	34,2
21.09.2026	1978	80,99	68,24	17,16	290,15	30,17	2546,3	38,25