

Istnieje możliwość zamiany diety podstawowej
na dietę łatwostrawną,
po zgłoszeniu dnia poprzedniego do godz. 10⁰⁰



JADŁOSPIS CHORYCH 22.09-01.10.2026

		Dieta podstawowa(D01)	Dieta łatwostrawna(D02)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)
Wtorek 22.09.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Polędwica sopocka 50g (1,7,9,10) Masło 15g (7) Sałata 25g Papryka 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Polędwica sopocka 50g (1,7,9,10) Masło 15 g (7) Sałata 25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Polędwica sopocka 50g (1,7,9,10) Masło roślinne 15g Sałata 25g Papryka 20 g
	Obiad	Zupa brokułowa 400 ml (1,7,9) Kurczak duszony w sosie warzywnym 200g (1,7,9) Ryż brązowy 180g Sałata z sosem jogurtowym 100g (3) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400 ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie warzywnym 200g (1,7,9) Ryż 180g Marchewka gotowana 150g (1,7) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400 ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie warzywnym 200g (1,7,9) Ryż brązowy 180g surówka z kapusty 100g kalafior 100g Kompot 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Parówka z szynki 70g (1,6,7,10,9) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 70g (1,6,7,10,9), Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Parówka z szynki 70g (1,6,7,10,9), Sałata 20g pomidor 50g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)
Środa 23.09.26	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Dżem 30g, Pastaz sera białego i rzodkiewki 60g (7) Sałata 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Dżem 30g Pasta z sera białego i koperku 60g (7) Sałata 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g Pasta z sera białego i koperku 80g (7) Masło roślinne 15g Sałata 20g
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Kotlet mielony smażony 100g (1,3) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Kotlet mielony gotowany 100g (1,3) 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) Kotlet mielony gotowany 100g (1,3) 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) Szynka z indyka gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) pomidor 30g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka z indyka gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) Miód 30g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g, Szynka z indyka gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Sok pomidorowy 250ml

Czwartek24.09.26	Śniadanie	Zupamleczna350ml (1,7) Kawaz mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo graham30g,Pieczywopszenno-żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab pieczony własnego wyrobu 50g,Sałata 25g, Ogórek 20g	Zupamleczna350ml (1,7) Kawa z mlekiem250ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab pieczony własnegowyrobu50g,Sałata25g,	Zupamleczna250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywograham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15gSchab pieczonywłasnegowyrobu50gSałata 25g, Ogórek 20g
	Obiad	Zupa warzywna 400ml (1,9) Szynka pieczona 100g w sosie własnym 125g (1) Kasza jęczmienna gotowana180g (1) Buraczki z jabłkiem gotowane 120g (7) Kompot200ml	Zupa warzywna 400ml (1,9) Szynka gotowana100g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane 120g (7) Kompot200ml	Zupa warzywna 400ml (1,9) Szynka gotowana100g,Kaszajęczmienna180g (1) Sos koperkowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane120g (7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Banan 120g	Jabłko pieczone 180g	Jabłko 150g
	Kolacja	Pieczywomieszane70g,graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasztet warzywny własnego wyrobu 60g (9) Salatka z pomidora i ogórka 80g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło15g (7) Serbiały 50g (7) Szynkaz indyka gotowana 40g (1,3,7,11) ,Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywograham70g (1,3,7,11) Masłoroślinne15g,Szynkaz indyka gotowana 40g (1,3,7,11) ,Salatka z pomidora i ogórka 80g,Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)
Piątek25.09.26	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
	Obiad	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty białej100g Kompot 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko 150g
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Serek homogenizowany 60g (7) Dżem 30g Ogórek 20g, Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenne100g (1,3,7,11) Masło15g (7) Serek homogenizowany 60g (7) Dżem30g Sałata20g, Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham70g (1,3,7,11) Masło 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)
Sobota26.09.26	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie70g (1,3,7,11) Masło15g (7) Pasztet 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
	Obiad	Zupa fasolowa 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250gGzik100g (7) Masło15g (7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Gzik100g (7) Masło15g (7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 180g Gzik100g (7) Brokuł gotowany100g Surówka z marchewki i jabłka100g Kompot 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Sok pomidorowy330ml	Sok pomidorowy330ml	Sok pomidorowy330ml

	Kolacja	Pieczyno mieszane70g,graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Polędwica z indyka gotowana 40 g (1,3,6,9,10) Ser tyłczycki40g (3) Sałata,Pomidor50gSałata20g Herbata 250ml	Pieczyno pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa gotowana 30g (1,3,6,9,10) dżem 30gSałata20g Herbata250ml	Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczyno graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Polędwica z indyka gotowana 50 g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata250ml
	Posiłek nocny	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
Niedziela27.09.2026	Śniadanie	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kielbasa 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) Sałata25g Pomidor 50g
	Obiad	Rosół jarski 400ml (1,7,9) Udziec z indyka pieczony120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Buraczki gotowane150g (7) Kompot 200ml	Rosół jarski 400ml (1,7,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane150g (7) Kompot 200ml	Rosół jarski 400ml (1,7,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z białej kapusty i jabłka 100g Buraczki gotowane150g (7) Kompot b/cukru
	Kolacja	Pieczyno 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 20g Ogórek 50g Herbata 250ml	Pieczyno pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50g (3,6,9,10) Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczyno 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 28.09.2026	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo graham 30gPieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka biała gotowana 50g (1,3,7,9,11) Sałata 25g pomidor 50g	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka biała gotowana 50g (1,3,7,9,11) Sałata 25 g	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Szynka biała gotowana 50g (1,3,7,9,11) Sałata 25g pomidor50g
	Obiad	Zupa kalafiorowa 400ml (1,7,9) Kaszanka zasmażana100g (1,6,9,10) Ziemniaki z koperkiem puree 250g (7) Kapusta gotowana150g (7) Kompot 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml (1,7,9) Pulpety gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem puree 250g (7) Sałata z jogurtem naturalnym 100g (7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml (1,7,9) Pulpety gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana 80g Surówka z kapusty 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	Pieczyno graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indykgotowana50g (3,6,9,10) Pomidor 50gHerbata 250ml	Pieczyno pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka gotowana50g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczyno pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Szynka z indyka gotowana50g (3,6,9,10) Pomidor 50gHerbata 250ml
	Posiłek nocny	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)
Wtorek 29.09.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z sera z koperkiem 80g (7) Sałata 25g, Pomidor50g	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 z koperkiem 80g (7) Sałata 25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15gPasta z sera z koperkiem 80g (7) Sałata 25g Pomidor 50 g
	Podwieczorek	Budyń z sokiem owocowym 150g (7)	Budyń z sokiem owocowym 150g (7)	Budyń bez cukru 150g (7)
	Obiad	Rosół z makaronem 400ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 225g (1,7) Ryż brązowy200g	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie koperkowym 225 g (1,7) Ryż 200g	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Kurczak gotowany 100g Ryż brązowy150g Sos koperkowy 50ml (1,7)

		Marchewka z groszkiem got.150g (1,7) Kompot 200ml	Marchewka gotowana 120g Kompot 200ml	Brokuł gotowany100g Surówka z kapusty i jabłka 100 g
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata25g Ogórek 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Ogórek 25g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
Środa30.09.26	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie70 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 graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15gPasta z jaj z koperkiem 60g (3) Pomidor 50g
	Obiad	Zupa z zielonej fasolki 400g (1,7,9) Szagówki z boczkiem 300g (1,3) Kapusta biała zasmażana 150g (1) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml (1,7,9) Roladka z kurczaka gotowana100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana120gZiemniaki 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 20gHerbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 25gHerbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Papryka 20gHerbata 250ml
	Posiłek nocny	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)
Czwartek1.10.26	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 40gSałata 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 graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Schab pieczony z ziołami własnego wyrobu 40g Sałata 25 g
	Obiad	Zupa ogórkowa 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 200ml 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) Paszтет warzywny 80g (9) Pomidor 50gHerbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 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 naturalny 150g (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 D01								
DATA	KCAL	BIAŁKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
22.09.2026	2178	95,8	77,2	38	299,7	29,8	1524	27,4
23.09.2026	2096	82,1	57,7	25	342	30,7	1440	34,4
24.09.2026	2184	88,8	81,1	32	304	37	1298	31,5
25.09.2026	2116	80	70,5	32	309	43,5	1918	29,4
26.09.2026	2170	89,9	65,1	26	332	35	2104	29
27.09.2026	2150	86,8	77,3	37	304	36	2280	29,6
28.09.2026	2088	79,5	83,1	32	283,8	21,5	1988	29,4
29.09.2026	2270	81,4	79,8	34	336	41,7	1591	31,8
30.09.2026	1954	93,64	64,8	32,14	226,16	50,8	2329	25,4
1.10.2026	2451	100,2	73,4	32,48	363,4	49,8	1597	30

dieta łatwostrawna D02								
DATA	KCAL	BIAŁKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
22.09.2026	1946	80,8	62,3	30,3	285,2	24,1	1654	22,3
23.09.2026	1953	81,7	47,5	25	324,5	28	1483	28,6
24.09.2026	2011	82,8	72,7	32	279,9	33	1328	25,3
25.09.2026	2296	83,9	65,4	29,9	367	56	1870	27,2
26.09.2026	2061	82,7	54,3	26,6	335,6	36	2024	28,7
27.09.2026	1902	72,6	57,8	28,2	293,6	42	2200	23,4
28.09.2026	1948	76,1	66	29	259,6	25	2300	21,7
29.09.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3
30.09.2026	1952	94,4	53,2	27,8	254,3	49,4	1819,4	17,7
1.10.2026	2259	88,5	61	30,98	361,4	50,9	1873	26,2

dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów D03								
DATA	KCAL	BIAŁKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
22.09.2026	1855	81,5	58,7	15	272,5	10,7	1783	29,6
23.09.2026	1886	91,7	49,6	13,5	291,5	13,4	1555	39,5
24.09.2026	1886	87,7	70,7	19,1	256	13,5	1521	33,5
25.09.2026	1870	85,7	61	16,6	273	16,6	1702	31,5
26.09.2026	1920	87	60,9	15,3	263	12,4	1578	34,2
27.09.2026	1887	75,3	59,1	16,8	276,4	23,5	2224	32,8
28.09.2026	1898	86,6	71	19	252	11,3	2160	29,2
29.09.2026	1921	78,6	73,4	21,1	263,5	39	2309	28,4
30.09.2026	1963	99,94	53,7	20,64	288,76	32,1	1911,4	29,7
1.10.2026	2114	89,4	69,7	18,68	310,6	36,8	1629	30,8