

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



JADŁOSPIS CHORYCH 22.09-01.10.2026

diety dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Wtorek 22.09.2026

Środa 23.09. 26

		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) Sałata25g Papryka20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem250ml(1,7) Pieczywo pszenne100g(1,3,7,11) Polędwica sopocka50g (1,7,9,10)Masło 15 g (7) Sałata25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g, pieczywo graham70g (1,3,7,11)Polędwica sopocka50g (1,7,9,10) Masło roślinne15gSałata 25g Papryka 20 g
	II śniadanie	Drożdżówka własnego wypieku 80 g (1,3,7)	Drożdżówka własnego wypieku 80 g (1,3,7)	Jogurt naturalny 180g (7)
	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) Kompot200ml	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 mieszane70g,graham 30g(1,3,7,11)Masło 15g(7) Parówka z szynki70g (1,6,7,10,9)Pomidor 50gSałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Parówka z szynki70g (1,6,7,10,9), Sałata20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywograham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Parówka z szynki70g(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 mlekiem250 ml (1,7)Pieczywo graham30g,Pieczywo pszenno-żytnie70g(1,3,7,11)Masło15g (7)Dżem30g,Pastaz sera białego i rzodkiewki 60g (7) Sałata 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne100g(1,3,7,11)Masło15 g(7)Dżem 30gPastaz 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 roślinne15g Sałata 20g
	II śniadanie	Jabłko 180 g	Jabłko pieczone 180 g	Jabłko 180 g

Czwartek 24.09.26	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
	Śniadanie	Zupa mleczna 350ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab pieczony własnego wyrobu 50g, Sałata 25g, Ogórek 20g	Zupa mleczna 350ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab pieczony własnego wyrobu 50g, Sałata 25g,	Zupa mleczna 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Schab pieczony własnego wyrobu 50g Sałata 25g, Ogórek 20g
	Śniadanie	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)
	II śniadanie	Zupa warzywna 400ml (1,9) Szynka pieczona 100g w sosie własnym 125g (1) Kasza jęczmienna gotowana 180g (1) Buraczki z jabłkiem gotowane 120g (7) Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,9) Szynka gotowana 100g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane 120g (7) Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,9) Szynka gotowana 100g, Kasza jęczmienna 180g (1) Sos koperkowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane 120g (7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot 200ml b/cukru
Piątek 25.09.26	Podwieczorek	Banan 120g	Jabłko pieczone 180g	Jabłko 150g
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Paszтет warzywny własnego wyrobu 60g (9) Sałatka z pomidora i ogórka 80g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Ser biały 50g (7) Szynka z indyka gotowana 40g (1,3,7,11) , Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g, Szynka z indyka gotowana 40g (1,3,7,11) , Sałatka z pomidora i ogórka 80g, Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)
	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
	Podwieczorek	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko 150g
	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 gotowane 100g Surówka z kapusty białej 100g Kompot 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko 150g
	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 roślinne 15g Serek

		60g(7)Dżem 30g Ogórek 20g, Sałata 20gHerbata 200ml	Sałata20g, Herbata 200ml	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)

Sobota 26.09.26	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) Sałata20g Pomidor50g
	II śniadanie	Banan 150g	Banan 150g	Jabłko 150g
	Obiad	Zupa fasolowa 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Gzik100g(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 pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane70g,graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Polędwica z indyka gotowana 40 g(1,3,6,9,10)Ser tyłżycki40g (3)Sałata,Pomidor50gSałata20g 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 20g Herbata250ml
	Posiłek nocny	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g

Niedziela 27.09.2026	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) jajko gotowane 60g(3)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) jajko gotowane 60g(3)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) jajko gotowane 60g(3) Sałata25gPomidor 50g
	II śniadanie	Jabłko 150g	Jabłko gotowane150g	Jabłko 150g
	Obiad	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Udziec z indyka pieczony120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kapusta gotowana150g (7) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 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	Zupa z kaszy 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	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 28.09.2026	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g 1,3,7,11)Masło 15g (7)Szynka biała gotowana 50g (1,3,7,9,11) Jajko gotowane 60g(3)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) Jajko gotowane 60g(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 gotowane 60g(3)Szynka biała gotowana 50g (1,3,7,9,11) Sałata 25g pomidor 50g
	II śniadanie	Jabłko 150g	Jabłko gotowane150g	Jabłko 150g

	Obiad	Zupa kalafiorowa 400ml(1,7,9) Kaszanka zasmażana100g (1,6,9,10)Ziemniaki z koperkiem puree 250g(7)Surówka z kapusty i jabłka 100gKompot 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml(1,7,9) (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	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szyńka z indyka gotowana50g (3,6,9,10)Pomidor 50gHerbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szyńka z indyka gotowana50g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Szyńka 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
	II śniadanie	Banan 150g	Banan 150g	Jabłko 150g
	Obiad	Zupa ziemniaczana400ml(1,7,9) Kasza jęczmienna180g(1) Gulasz z szynki duszony 150g (1)Sałatka z ogórka kiszzonego120g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Szyńka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana400ml(1,7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Szyńka gotowana 100g Buraczki gotowane 100g(7) Sałatka z ogórka kiszzonego120g Kompot 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Budyń z sokiem owocowym 150g (7)	Budyń z sokiem owocowym 150g (7)	Budyń bez cukru 150g (7)
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szyńka konserwowa 40g(3,6,9,10)Sałata25g Ogórek 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szyńka 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 Szyńka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Ogórek 25g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
Środa 30.09.2026	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 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
	II śniadanie	Jabłko 150g	Jabłko gotowane150g	Jabłko 150g
	Obiad	Barszcz ukraiński 400g(1,7,9) Szagówki z boczkiem 300g(1,3) Kapusta biała zasmażana 150g(1) Kompot 200ml	Barszcz ukraiński 400g(1,7,9) Roladka z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7)Marchew gotowana120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	Barszcz ukraiński 400g(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 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 20g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)

Czwartek 01.10.2026	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 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
	II śniadanie	Drożdżówka własnego wypieku 80 g (1,3,7)	Drożdżówka własnego wypieku 80 g (1,3,7)	Jogurt naturalny 180g (7)
	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 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)Pasztet warzywny 80g (9)Pomidor 50gHerbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szyńka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Szyńka 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

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-mięczaki

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE

dieta podstawowa C01								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
22.09.2026	2350	98	82	32	305	68	2300	32
23.09.2026	2280	92	76	28	310	72	2150	29
24.09.2026	2310	102	80	30	295	65	2200	31
25.09.2026	2190	94	72	26	290	58	2050	30
26.09.2026	2380	99	85	34	305	64	2400	28
27.09.2026	2420	105	88	35	300	60	2450	33
28.09.2026	2360	101	84	33	300	66	2350	31
29.09.2026	2300	96	78	29	302	62	2250	30
30.09.2026	2450	97	92	36	310	70	2500	29
1.10.2026	2390	100	83	31	312	67	2280	30

dieta łatwostrawna C02								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
22.09.2026	2210	95	70	27	300	70	2050	21
23.09.2026	2180	90	68	25	302	75	1980	20
24.09.2026	2190	98	69	26	295	68	2010	22
25.09.2026	2120	93	65	24	290	62	1920	21
26.09.2026	2150	91	67	25	298	69	2000	19
27.09.2026	2240	100	72	28	298	64	2100	22
28.09.2026	2200	97	70	27	296	68	2050	20
29.09.2026	2160	92	66	25	299	65	1990	21
30.09.2026	2220	96	71	27	301	72	2080	20
1.10.2026	2250	98	71	26	305	69	2040	21

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
22.09.2026	2180	102	72	20	280	38	2100	38
23.09.2026	2120	98	70	19	275	35	2020	36
24.09.2026	2150	105	71	20	272	34	2080	37
25.09.2026	2090	99	67	18	270	32	1980	36
26.09.2026	2140	101	71	19	274	36	2050	35
27.09.2026	2200	108	75	21	275	33	2150	39
28.09.2026	2170	104	73	20	273	35	2100	37
29.09.2026	2110	100	69	19	272	33	2040	36
30.09.2026	2160	102	72	20	276	36	2120	35
1.10.2026	2210	104	73	20	281	37	2070	36