

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



JADŁOSPIS CHORYCH 12-21.10.2026

diety dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

	Posiłek	Dieta podstawowa (C01)	Dieta łatwostrawna (C02)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (C03)
Poniedziałek 12.10.2026	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 25g Pomidor 30 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 15g Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata Papryka 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 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Marchewka gotowana 120g(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 gotowane 100g 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	Ciastka owsiane b/c 80 g (1,3,7) Herbata 200 ml
	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 30g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Szynka gotowana 50 g(1,3,6,9,10) Pomidor 50g Ogórek 20g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)
Wtorek 13.10.2026	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 smażony 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Fasolka szparagowa 150g (1,7)	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3) Pulpety gotowane 100g (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 gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana 100g Surówka z kapusty białej 100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Jogurt naturalny 150g(7) Herbata 200ml	Jogurt naturalny 150g(7) Herbata 200ml	Jogurt naturalny 150g(7) Herbata 200ml

Środa 14.10.2026	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 pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	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)	Jabłko 150 g Herbata 200 ml
	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
Czwartek 15.10.2026	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)
	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)	Skyr naturalny 150 g (7) Herbata 200 ml
	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
Piątek 16.10.2026	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

Sobota 17.10.2026	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)	Jabłko 80g Herbata 200 ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g (7) Serek homogenizowany 60g(7)Dżem 30g Ogórek 20g, Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Serek homogenizowany 60g(7)Dżem 30g Sałata 20g, Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Serek homogenizowany 60g(7) Sałata 20g Ogórek 20g, 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-żytnie 70g (1,3,7,11)Masło 15g(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)Masło 15g(7)Szynka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) 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 (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Szynka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20g Pomidor 50g
	II śniadanie	Jabłko 180 g	Jabłko pieczone 180 g	Jabłko 180 g
	Obiad	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Gzik 100g(7)Masło 15g(7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Gzik 100g(7)Masło 15g (7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane 180g Gzik 100g(7) Brokuł gotowany 100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Polędwica z indyka gotowana 40 g(1,3,6,9,10)Ser tyłzyczny 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 Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Polędwica z indyka gotowana 50 g (1,3,6,9,10)Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
Niedziela 18.10.2026	Śniadanie	Kakao 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa śląska parzona 80g (1,6,7,10,9)Pomidor 50g	Kakao 250ml(1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100g(1,3,7,11) Masło 15 g (7)Parówka z szynki 80g (1,6,7,10,9)Sałata 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Parówka z szynki 80g(1,6,7,10,9)Pomidor 50g
	II śniadanie	Kiwi 80g	Jabłko pieczone 180g	Kiwi 80g
	Obiad	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Karkówka pieczona 100g 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 graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11)Masło 15g(7) Szynka	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka wieprzowa gotowana 50g (1,3,6,9,10)	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g,

Poniedziałek 19.10.2026		gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Szynka wieprzowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
	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 indyka 40g (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 z indyka 40g (1,3,7,9,11) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 25 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60g (3) Szynka z indyka 40g (1,3,7,9,11) Sałata 25g pomidor 50g
	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 100g Surówka 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)	Jogurt naturalny 150 g (7) Herbata 200 ml
Wtorek 20.10.2026	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Ser salami 50g (7) Pomidor 50g Herbata 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 graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)
	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
	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) 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	Jabłko 80g Herbata 200 ml
	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 21.10.2026	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, Pasta z 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
	II śniadanie	Jabłko 180 g	Jabłko pieczone 180 g	Jabłko 180 g
	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)	Skyr naturalny 150 g (7) Herbata 200 ml
	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

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 siarczyny, 13-lubin, 14-mięczaki

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE

Dieta podstawowa (C01)								
dzień	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	KW. TŁ. NAS.	WĘGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
12.10.2026	2292	99,71	75,32	34,83	332,63	56,03	2551,1	32,95
13.10.2026	2141	92,44	69,36	29,58	314,86	59,42	2230,6	31,14
14.10.2026	2352	101,62	88,88	35,45	327,35	16,59	2443,38	39,7
15.10.2026	2011	82,81	58,24	34,17	335,08	53,81	2177,09	39,98
16.10.2026	2357	94,47	79,27	37,21	405,49	72,02	2881,38	40,45
17.10.2026	2263	93,09	82,35	34,71	322,65	47,29	3653,34	35,56
18.10.2026	2191	96,41	71,85	33,87	375,79	51,65	2521,49	44,96
19.10.2026	2140	74,75	87,82	48,67	304,13	53,68	2612,84	41,76
20.10.2026	2350	98	82	32	305	68	2300	32
21.10.2026	2280	92	76	28	310	72	2150	29

Dieta łatwostrawna (C02)								
DATA	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WĘGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
12.10.2026	2115	87,61	65,32	29,43	315,93	55,83	2917,1	26,85
13.10.2026	2089	82,64	60,96	28,08	324,36	59,02	2326,6	25,14
14.10.2026	2490	99,52	79,72	35,45	368,18	38,14	2101,6	29,5
15.10.2026	2090	86,27	69,38	32,43	308,97	39,45	1809,9	27,49
16.10.2026	2308	86,4	69,4	30,62	348	62,2	2122	20
17.10.2026	2321	92,81	67,62	30,43	366,93	43,03	2527,1	25,65
18.10.2026	2305	81,8	67,7	31,7	370,3	40,4	1392	30,2
19.10.2026	2207	80,49	60,74	26,36	368,55	37,57	2413,3	27,25
20.10.2026	2210	95	70	27	300	70	2050	21
21.10.2026	2180	90	68	25	302	75	1980	20
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (C03)								
DATA	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WĘGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
12.10.2026	2188	99,80	74,43	26,52	277,64	80,12	3140,8	35,60
13.10.2026	1927	86,64	65,83	25,49	243,62	76,08	3180,1	33,30
14.10.2026	2013	82,97	71,11	24,63	257,82	86,84	2852,3	35,70
15.10.2026	2066	104,20	73,64	26,05	245,62	66,74	4297,9	32,92
16.10.2026	1928	87,47	58,91	21,03	259,07	87,00	2275,0	34,67
17.10.2026	1972	74,70	50,54	17,55	253,67	93,99	3116,3	36,05
18.10.2026	1964	88,73	74,02	26,73	235,47	62,91	3766,6	32,05
19.10.2026	2039	89,61	76,19	27,75	246,93	77,67	3176,2	32,61
20.10.2026	2100	106,36	78,22	29,33	240,81	72,82	3535,9	30,75
21.10.2026	1965	96,61	64,66	23,61	245,60	81,41	3020,8	32,79