

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



JADŁOSPIS CHORYCH 12-21.10.2026

	Posiłek	Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)
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 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30 g (1,3,6,9,10) Sałata 25 g, Papryka 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 15 g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30 g (1,3,6,9,10) Sałata 25 g	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 Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30 g (1,3,6,9,10) Sałata 25 g, Papryka 30 g
	Obiad	Zupa z soczewicy 400 ml (1,7,9) Wątróbka smażona z cebulką 100 g (1,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (7) Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka 100 g Kompot 200 ml	Zupa rosół jarski 400 ml (1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (7) Marchewka gotowana 120 g (1,7) Sos koperkowy 125 ml (1,7) Kompot 200 ml	Zupa rosół jarski 400 ml (1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100 g Kasza gryczana gotowana 150 g Brokuły gotowane 100 g Surówka z kapusty i jabłka 100 g Kompot b/cukru 200 ml
	Podwieczorek	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80 g (1,3,7) Herbata 200 ml	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80 g (1,3,7) Herbata 200 ml	Ciastka owsiane b/c 80 g (1,3,7) Herbata 200 ml
	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70 g, graham 30 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Ser salami 40 g (7) Dżem truskawkowy 30 g Pomidor 50 g, Ogórek 20 g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka gotowana 50 g (1,3,6,9,10) Dżem truskawkowy 30 g Sałata 20 g Herbata 250 ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Szynka gotowana 50 g (1,3,6,9,10) Pomidor 50 g, Ogórek 20 g Herbata 250 ml
	Posiłek nocny	Kefir 200 ml (7)	Kefir 200 ml (7)	Kefir 200 ml (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 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80 g (7) Sałata 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) Pasta z sera białego i koperku 80 g (7) Sałata 20 g	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 Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80 g (7) Sałata 20 g
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 400 ml (1,3) Kotlet drobiowy smażony 100 g (1,3,7)	Zupa owocowa z makaronem 400 ml (1,3) Pulpety gotowane 100 g (1,3,7)	Zupa koperkowa 400 ml (1,7,9) Pulpety gotowane 100 g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka gotowana 100 g

		Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (7) Fasolka szparagowa 150 g (1,7) Kompot 200 ml	Ziemniaki gotowane puree 250 g (7) Sos pietruszkowy 125 ml (1,7) Kalafior gotowany 100 g (1,7) Kompot 200 ml	Surówka z kapusty białej 100 g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Jogurt naturalny 150 g (7) Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (7) Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (7) Herbata 200 ml
	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70 g, graham 30 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40 g (1,3,6,9,10) Sałata 25 g, Ogórek 20 g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40 g (1,3,6,9,10) Sałata 25 g Herbata 250 ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Polędwica z indyka 40 g (1,3,6,9,10) Sałata 25 g, Ogórek 20 g Herbata 250 ml
	Posiłek nocny	Sok pomidorowy 330 ml	Sok pomidorowy 330 ml	Sok pomidorowy 330 ml
Środa 14.10.2026	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) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 70 g (3) Sałata 25 g, Ogórek 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) Pasta z jaj 70 g (3) Sałata 25 g	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 (7) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 70 g (3) Sałata 25 g, Ogórek 20 g
	Obiad	Zupa jarzynowa 400 ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 300 g (1,9) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (1,7,9) Makaron pszenny z sosem mięsno-warzywnym 300 g (1,9) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 300 g (1,9) Surówka z kapusty i jabłka 100 g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Banan 120 g Herbata 200 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata 200 ml	Jabłko 150 g Herbata 200 ml
	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70 g, graham 30 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab pieczony w ziołach własnego wyrobu 50 g Sałata 20 g Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab pieczony w ziołach własnego wyrobu 50 g Sałata 20 g Herbata 200 ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Schab pieczony w ziołach własnego wyrobu 50 g Sałata 20 g Herbata 200 ml
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
Czwartek 15.10.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo mieszane 70 g, graham 30 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Paszтет pieczony z warzywami własnego wyrobu 70 g Sałata 25 g, Papryka 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) Szynka gotowana z indyka 30 g (1,3,6,9,10) Ser twarogowy 50 g (7) Sałata 25 g	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 Paszтет pieczony z warzywami własnego wyrobu 70 g Sałata 25 g, Papryka 20 g
	Obiad	Zupa ziemniaczana 400 ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 180 g (1) Gulasz z szynki duszony 150 g (1) Sałatka z ogórka kiszzonego 120 g Kompot 200 ml	Zupa warzywna 400 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (7) Szynka gotowana 100 g Sos pietruszkowy 125 g (1,7) Buraczki gotowane 120 g Kompot 200 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 180 g (1) Szynka gotowana 100 g Buraczki gotowane 100 g (7) Sałatka z ogórka kiszzonego 120 g Kompot 200 ml b/cukru
	Podwieczorek	Budyń z sokiem owocowym 200 g (7) Herbata 200 ml	Budyń z sokiem owocowym 200 g (7) Herbata 200 ml	Skyr naturalny 150 g (7) Herbata 200 ml
	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70 g, graham 30 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)

		Kielbasa szynkowa 40 g (1,3,6,9,10) Pomidor 50 g, Ogórek 20 g Herbata 200 ml	Kielbasa szynkowa 40 g (1,3,6,9,10) Sałata 20 g Herbata 200 ml	Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (1,3,6,9,10) Sałata 20 g, Ogórek 20 g Herbata 200 ml
	Posiłek nocny	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml
Piątek 16.10.2026	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 15 g (7) Pasta z tuńczyka 80 g (4,7) Sałata 25 g, Papryka 20 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 tuńczyka 80 g (4,7) Sałata 25 g	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 Pasta z tuńczyka 80 g (4,7) Sałata 25 g, Papryka 20 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (1,7,9) Ryba dorsz smażony 100 g (1,3,4) Surówka z kapusty białej 120 g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (7) Kompot 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100 g (4) Sos koperkowy 125 ml (1,7) Brokuły gotowane 120 g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (7) Kompot 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100 g (4) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuły gotowane 100 g Surówka z kapusty białej 100 g Kompot 200 ml b/cukru
	Podwieczorek	Placek drożdżowy własnego wypieku 80 g (1,3,7) Herbata 200 ml	Placek drożdżowy własnego wypieku 80 g (1,3,7) Herbata 200 ml	Jabłko 80g Herbata 200 ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70 g, graham 30 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Serek homogenizowany 60 g (7) Dżem 30 g Ogórek 20 g, Sałata 20 g Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Serek homogenizowany 60 g (7) Dżem 30 g Sałata 20 g Herbata 200 ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Serek homogenizowany 60 g (7) Sałata 20 g, Ogórek 20 g Herbata 200 ml
	Posiłek nocny	Owsianka z owocami 150 g (1,7)	Owsianka z owocami 150 g (1,7)	Owsianka z owocami 150 g (1,7)
Sobota 17.10.2026	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Paszтет własnego wyrobu 40 g Ser salami 20 g (7) Pomidor 50 g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa gotowana 40 g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20 g	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 40 g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20 g, Pomidor 50 g
	Obiad	Barszcz z makaronem 400 ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Gzik 100 g (7) Masło 15 g (7) Kompot 200 ml	Barszcz z makaronem 400 ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (7) Gzik 100 g (7) Masło 15 g (7) Kompot 200 ml	Barszcz z makaronem 400 ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane 180 g Gzik 100 g (7) Brokuł gotowany 100 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot 200 ml b/cukru
	Podwieczorek	Sok pomidorowy 330 ml	Sok pomidorowy 330 ml	Sok pomidorowy 330 ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70 g, graham 30 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka gotowana 40 g (1,3,6,9,10) Ser tyłżycki 40 g (7) Sałata, Pomidor 50 g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa gotowana 30 g (1,3,6,9,10) Dżem 30 g Sałata 20 g Herbata 250 ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Polędwica z indyka gotowana 50 g (1,3,6,9,10) Pomidor 50 g, Sałata 20 g Herbata 250 ml
	Posiłek nocny	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g
Niedziela	Śniadanie	Kakao 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)	Kakao 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)

Poniedziałek 19.10.2026		Masło 15 g (7) Kielbasa śląska parzona 80 g (1,6,7,10,9) Pomidor 50 g	Parówka z szynki 80 g (1,6,7,10,9) Sałata 20 g	Masło roślinne 15 g Parówka z szynki 80 g (1,6,7,10,9) Pomidor 50 g
	Obiad	Zupa koperkowa 400 ml (1,7,9) Karkówka pieczona 100 g Sos 125 ml (1,7) Kasza jęczmienna 180 g (1) Buraczki gotowane 100 g (1,7) Kompot 200 ml	Zupa koperkowa 400 ml (1,7,9) Szynka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (7) Sos 125 ml (1,7) Buraczki gotowane 100 g (1,7) Kompot 200 ml	Zupa koperkowa 400 ml (1,7,9) Szynka gotowana 100 g Kasza jęczmienna 180 g (1) Buraczki gotowane 100 g (1,7) Surówka z kapusty i jabłka 100 g Kompot b/cukru
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka gotowana 50 g (1,3,6,9,10) Pomidor 50 g, Sałata 20 g Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,3,6,9,10) Pomidor 50 g, Sałata 20 g Herbata 200 ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,3,6,9,10) Pomidor 50 g, Sałata 20 g Herbata 200 ml
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka 40 g (1,3,7,9,11) Jajko gotowane 60 g (3) Sałata 25 g, pomidor 50 g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka 40 g (1,3,7,9,11) Jajko gotowane 60 g (3) Sałata 25 g	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 Jajko gotowane 60 g (3) Szynka z indyka 40 g (1,3,7,9,11) Sałata 25 g, pomidor 50 g
Wtorek 20.10.2026	Obiad	Barszcz ukraiński 400 ml (1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300 g (1,3,7) Kompot 200 ml	Barszcz z ziemniakami 400 ml (1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300 g (1,3,7) Kompot 200 ml	Zupa warzywna 400 ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpety gotowane 90 g (1,3,7) Kalafior gotowany 100 g Surówka z kapusty białej i jabłka 100 g Kompot 200 ml b/cukru
	Podwieczorek	Bułka mleczna własnego wypieku 80 g (1,3,7) Herbata 200 ml	Bułka mleczna własnego wypieku 80 g (1,3,7) Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (7) Herbata 200 ml
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Ser salami 50 g (7) Pomidor 50 g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kielbasa szynkowa 50 g (3,6,9,10) Sałata 25 g Herbata 250 ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 50 g (1,3,7,9,10) Pomidor 50 g Herbata 250 ml
	Posiłek nocny	Owsianka z owocami 150 g (1,7)	Owsianka z owocami 150 g (1,7)	Owsianka z owocami 150 g (1,7)
	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) Polędwica sopocka 50 g (1,7,9,10) Masło 15 g (7) Sałata 25 g, Papryka 20 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Polędwica sopocka 50 g (1,7,9,10) Masło 15 g (7) Sałata 25 g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Polędwica sopocka 50 g (1,7,9,10) Masło roślinne 15 g Sałata 25 g, Papryka 20 g
	Obiad	Zupa brokułowa 400 ml (1,7,9) Kurczak duszony w sosie warzywnym 200 g (1,7,9) Ryż brązowy 180 g Sałata z sosem jogurtowym 100 g (7) Kompot 200 ml	Zupa brokułowa 400 ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie warzywnym 200 g (1,7,9) Ryż 180 g Marchewka gotowana 150 g (1,7) Kompot 200 ml	Zupa brokułowa 400 ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie warzywnym 200 g (1,7,9) Ryż brązowy 180 g Surówka z kapusty 100 g Kalafior 100 g Kompot 200 ml b/cukru

Środa 21.10.2026	Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem 200 ml Herbata 200 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml Herbata 200 ml	Jabłko 80g Herbata 200 ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70 g, graham 30 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 70 g (1,6,7,10,9) Pomidor 50 g, Sałata 20 g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 70 g (1,6,7,10,9) Sałata 20 g Herbata 250 ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Parówka z szynki 70 g (1,6,7,10,9) Sałata 20 g, pomidor 50 g Herbata 250 ml
	Posiłek nocny	Kefir 200 ml (7)	Kefir 200 ml (7)	Kefir 200 ml (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) Dżem 30 g Pasta z sera białego i rzodkiewki 60 g (7) Sałata 20 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) Dżem 30 g Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Sałata 20 g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g Pasta z sera białego i koperku 80 g (7) Masło roślinne 15 g Sałata 20 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (1,7,9) Kotlet mielony smażony 100 g (1,3) Brokuły gotowane 120 g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (7) Kompot 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (1,7,9) Kotlet mielony gotowany 100 g (1,3) Sos koperkowy 125 ml (1,7) Brokuły gotowane 120 g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (7) Kompot 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (1,7,9) Kotlet mielony gotowany 100 g (1,3) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuły gotowane 100 g Surówka z kapusty białej 100 g Kompot 200 ml b/cukru
	Podwieczorek	Placek drożdżowy własnego wypieku 80 g (1,3,7) Herbata 200 ml	Placek drożdżowy własnego wypieku 80 g (1,3,7) Herbata 200 ml	Skyr naturalny 150 g (7) Herbata 200 ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70 g, graham 30 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka gotowana 40 g (1,3,6,7,9,10) Pomidor 30 g, Sałata 20 g Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka gotowana 40 g (1,3,6,7,9,10) Miód 30 g Sałata 20 g Herbata 200 ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Szynka z indyka gotowana 40 g (1,3,6,7,9,10) Pomidor 30 g, Sałata 20 g Herbata 200 ml
	Posiłek nocny	Mus owocowy 100 ml	Mus owocowy 100 ml	Sok pomidorowy 250 ml

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 D01								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TLUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
12.10.2026	2448	100,7	90,4	45,1	303,3	118,0	3818	26,5
13.10.2026	2078	81,7	71,5	36,1	275,3	107,6	3501	24,8
14.10.2026	1994	75,6	67,1	31,7	269,4	104,1	2791	25,3
15.10.2026	2201	85,3	79,6	36,8	282,9	100,6	4820	27,1
16.10.2026	2393	80,6	84,7	39,7	322,6	127,9	3199	24,5
17.10.2026	1932	71,3	81,9	46,9	222,8	83,7	4366	22,1
18.10.2026	2195	91,1	96,0	45,9	236,9	79,1	3805	21,3
19.10.2026	2319	88,1	80,2	43,0	301,1	85,5	3516	22,2
20.10.2026	2151	98,4	72,5	34,8	266,5	96,2	3761	22,9
21.10.2026	2240	75,0	78,7	40,7	304,2	119,2	3467	24,5

dieta łatwostrawna D02								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TLUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
12.10.2026	2355	97,1	80,8	41,6	306,3	117,0	4302	19,5
13.10.2026	2092	80,9	70,7	38,4	281,7	108,1	3668	18,3
14.10.2026	2026	76,0	67,1	31,7	279,9	99,9	2791	18,0
15.10.2026	2136	87,7	74,0	40,0	279,4	109,7	5067	20,9
16.10.2026	2401	88,7	79,6	41,4	329,1	124,7	3377	20,9
17.10.2026	1782	54,7	62,4	36,2	246,6	97,4	3946	17,1
18.10.2026	2063	85,3	83,4	44,2	241,2	82,1	4718	13,9
19.10.2026	2282	85,0	74,6	37,9	308,6	83,2	3568	17,1
20.10.2026	2213	98,1	69,8	35,1	288,7	98,7	3768	18,4
21.10.2026	2385	77,1	78,4	41,5	341,4	143,9	3659	20,3

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TLUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
12.10.2026	1972	93,1	68,9	25,1	236,7	57,7	3544	33,7
13.10.2026	1892	74,0	57,5	22,4	213,9	64,4	3854	29,8
14.10.2026	1806	70,8	60,9	20,1	227,6	73,4	2860	32,1
15.10.2026	1813	87,7	59,5	20,7	225,0	61,2	5148	32,5
16.10.2026	1911	80,3	58,8	21,4	256,6	70,6	2836	30,5
17.10.2026	1818	64,0	42,5	15,4	212,6	75,1	4029	31,2
18.10.2026	1801	77,4	62,9	23,6	198,8	49,5	4050	26,6
19.10.2026	1807	79,2	65,8	23,5	216,4	64,3	3475	29,8
20.10.2026	1938	94,9	63,0	22,4	234,6	72,6	3795	29,9
21.10.2026	1804	72,4	58,4	22,0	240,9	63,7	3748	30,6