

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



JADŁOSPIS CHORYCH 22.10-31.10.2026

		Dieta podstawowa(D01)	Dieta łatwostrawna(D02)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)
Czwartek 22.10.2026	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,	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,Kaszajęczmienna 180g(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)Sałatka 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),Sałatka z pomidora i ogórka 80g,Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)
Piątek 23.10.2026	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 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	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 pełnoziarnistym 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)
Sobota 24.10.2026	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	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 30gSałata20g Herbata250ml	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 25.10.2026	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	Zupa z kaszy 400ml (1,7,9) Udziec z indyka pieczony120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Buraczki gotowane150g (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 20g Ogórek 50g Herbata 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 26.10.2026	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)	Ciastka owsiane bez cukru własnego wypieku 80g (1,3,7)
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indykagotowana50g (3,6,9,10)Pomidor 50gHerbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka 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 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 27.10.2026	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	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
	Obiad	Rosół z makaronem 400ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 225g (1,7) Ryż brązowy200g Marchewka z groszkiem got.150g (1,7)Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Kurczak gotowany w sosie koperkowym 225 g (1,7) Ryż 200g Marchewka gotowana 120g Kompot 200ml	Zupa rosół jarski z kaszą kuskus 400ml(1,7,9) Kurczak gotowany 100g Ryż brązowy150g Sos koperkowy 50ml (1,7) Brokuł gotowany100g Surówka z kapusty i jabłka 100 g
	Podwieczorek	Budyń z sokiem owocowym 150g (7)	Budyń z sokiem owocowym 150g (7)	Babka kakaowa bez cukru własnego wypieku 150g 1,3,7)
	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
Środa 28.10.2026	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	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)	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10)	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g

		Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 20 g Papryka 20g Herbata 250ml	Salata 25g Herbata 250ml	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 29.10.2026	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 40g Sałata 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	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g 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)	Skyr naturalny 150g (7)
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasztet warzywny 80g (9) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szyńka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 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 naturalny 150g (7)
Piątek 30.10.2026	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) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25g Pomidor 50 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 sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25 g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25g Pomidor 50 g
	Obiad	Zupa pieczarkowa 400ml (1,3,7,9) Śledź w śmietanie 250g (3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Rosół jarski 400ml (1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Rosół jarski 400ml (1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Ziemniaki gotowane 180g Marchew 120g Surówka z kapusty 100g Kompot 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g (1,3) Herbata 200 ml	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g (1,3) Herbata 200 ml	Babka drożdżowa własnego wypieku bez cukru 100g (1,3) Herbata 200 ml
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60g (3) Miód 15g Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60g (3) Miód 15g Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60g (3) Szyńka z indyka gotowana 40g Sałata 20g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)
Sobota 31.10.2026	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor 50g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 200 ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g

		Herbata 200 ml		Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor 50g Herbata 200ml
	Obiad	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty z białym serem (1,7) 200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny z białym serem (1,7) 200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400 ml (1,7,9) Roladki z kurczaka gotowane 100g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana 100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Banan 120 g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko 150 g
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka gotowana 50g (3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka gotowana 50g (3,6,9,10) Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Szynka z indyka gotowana 50g (3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml

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-gorzyczka, 11-nasiona sezamu, 12-dwutlenek siarki i siarczanu, 13-lubin, 14-mięczaki

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE

dieta podstawowa D01								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
22.10.2026	2111	87,3	67,7	32,4	280,9	95,7	3616	28,6
23.10.2026	2093	82,0	66,1	34,4	285,6	109,0	2817	27,8
24.10.2026	1950	77,7	78,2	44,3	228,8	63,5	3608	31,4
25.10.2026	1926	88,8	76,6	37,4	215,3	72,5	3736	22,5
26.10.2026	2012	70,7	72,1	36,9	263,6	60,1	4305	27,6
27.10.2026	2098	89,6	65,6	33,9	278,2	89,1	4295	25,0
28.10.2026	2259	73,8	80,9	38,6	306,6	101,0	4060	27,2
29.10.2026	2204	77,3	76,1	37,2	299,8	78,8	3641	26,3
30.10.2026	2550	90,5	110,2	49,7	287,6	95,6	4174	20,4
31.10.2026	1915	59,7	51,2	26,8	224,5	77,1	3339	25,3

dieta łatwostrawna D02								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
22.10.2026	2134	99,6	68,3	37,1	273,1	97,3	4010	22,4
23.10.2026	2127	83,0	65,7	34,3	294,1	108,9	2886	24,1
24.10.2026	1846	54,8	63,0	37,0	234,5	80,0	3511	17,3
25.10.2026	1911	88,7	70,4	36,4	226,1	72,5	3788	18,5
26.10.2026	2012	77,6	68,4	36,6	265,2	58,4	3840	19,7
27.10.2026	2062	84,9	61,7	32,5	283,1	90,3	4046	17,6
28.10.2026	2215	87,3	75,8	39,0	292,1	98,9	3636	21,2
29.10.2026	2286	94,6	81,2	42,3	287,6	77,6	3791	21,3
30.10.2026	2206	85,8	72,1	39,2	296,3	97,5	3024	19,5
31.10.2026	1814	59,4	50,6	26,7	225,3	71,8	3405	19,3
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
22.10.2026	1896	82,7	50,0	19,3	218,5	65,9	3640	34,4
23.10.2026	1898	73,4	45,4	15,7	215,1	66,6	2354	32,7
24.10.2026	1851	73,8	40,0	16,4	200,0	60,4	3384	31,0
25.10.2026	1854	83,2	51,8	18,7	182,0	49,8	3319	28,2
26.10.2026	1845	76,0	51,3	19,6	235,4	46,8	3411	32,0
27.10.2026	1847	80,3	46,8	18,8	193,4	48,7	3346	29,0
28.10.2026	1876	78,5	55,9	20,4	232,8	71,3	3108	34,5
29.10.2026	1886	86,6	56,1	22,5	226,3	44,9	3086	29,9
30.10.2026	1829	84,1	52,7	20,8	221,5	51,4	2838	29,8
31.10.2026	1839	71,8	46,2	16,1	201,6	62,4	3892	34,7