

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

 PLESZEWSKIE CENTRUM MEDYCZNE W PLESZEWIE SP. Z O.O.		JADŁOSPIS CHORYCH 21-30.11.2026 diety dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji		
		Dieta podstawowa(D01)	Dieta łatwostrawna(D02)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)
Sobota 21.11.26	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	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	Banan 150g	Banan 150g	Jabłko 150g
	Obiad	Zupa fasolowa 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Gzik 100g(7) Masło 15g(7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Gzik 100g(7) Masło 15g (7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) 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 40g (1,3,6,9,10) Ser tylżycki 40g (3) Sałata, Pomidor 50g Sałata 20g 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 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) 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 35g Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Parówka z szynki 70g (1,3,6,7,9,10) jajko gotowane 60g(3) Sałata 25g Pomidor 50g
	II śniadanie	Jabłko 150g	Jabłko gotowane 150g	Jabłko 150g
	Obiad	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Udziec z indyka pieczony 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kapusta gotowana 150g (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 gotowane 150g (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 gotowane 150g (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 26.10.2026	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 gotowane 150g	Jabłko 150g
	Obiad	Zupa kalafiorowa 400ml (1,7,9) Kaszanka zasmażana 100g (1,6,9,10) Ziemniaki z koperkiem puree 250g (7) Surówka z kapusty i jabłka 100g 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	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka gotowana 50g (3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka gotowana 50g (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 gotowana 50g (3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)
Wtorek 27.10.2026	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 z koperkiem 80g (7) Sałata 25g, 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 sera z koperkiem 80g (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 roślinne15g Pasta z sera z koperkiem 80g (7) Sałata 25g Pomidor 50 g
	II śniadanie	Banan 150g	Banan 150g	Jabłko 150g
	Obiad	Rosół z makaronem 400ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 225g (1,7) Ryż brązowy 200g 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 brązowy 150g Sos koperkowy 50ml (1,7) Brokuł gotowany 100g Surówka z kapusty i jabłka 100 g
	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) Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g 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-żytnie 70 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 graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Pomidor 50g
	II śniadanie	Jabłko 150g	Jabłko gotowane 150g	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 gotowana 120g 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 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g 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	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 15g 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 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) 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 owocowy 150g (7) bez dodatku cukru
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	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 15g Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25g Pomidor 50 g
	II śniadanie	Jabłko 180g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko 180g
	Obiad	Zupa pieczarkowa 400ml (1,3,7,9)	Rosół jarski 400ml (1,7,9)	Rosół jarski 400ml (1,7,9)

Sobota 31.10.2026		Śledź w śmietanie 250g (3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	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 15gSałata 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) Szynka z indyka gotowana 40gSałata 20gHerbata 250ml
	Posiłek nocny	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)
	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kielbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor 50g Herbata 200 ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kielbasa 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 Kielbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor 50gHerbata 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 50gSałata 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:

-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	BIAŁKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
22.10.2026	2350	98	82	32	305	68	2300	32
23.10.2026	2280	92	76	28	310	72	2150	29
24.10.2026	2310	102	80	30	295	65	2200	31
25.10.2026	2190	94	72	26	290	58	2050	30
26.10.2026	2380	99	85	34	305	64	2400	28
27.10.2026	2420	105	88	35	300	60	2450	33
28.10.2026	2360	101	84	33	300	66	2350	31
29.10.2026	2300	96	78	29	302	62	2250	30
30.10.2026	2450	97	92	36	310	70	2500	29
31.10.2026	2390	100	83	31	312	67	2280	30

dieta łatwostrawna C02								
DATA	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
22.10.2026	2210	95	70	27	300	70	2050	21
23.10.2026	2180	90	68	25	302	75	1980	20
24.10.2026	2190	98	69	26	295	68	2010	22
25.10.2026	2120	93	65	24	290	62	1920	21
26.10.2026	2150	91	67	25	298	69	2000	19
27.10.2026	2240	100	72	28	298	64	2100	22
28.10.2026	2200	97	70	27	296	68	2050	20
29.10.2026	2160	92	66	25	299	65	1990	21
30.10.2026	2220	96	71	27	301	72	2080	20
31.10.2026	2250	98	71	26	305	69	2040	21

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03								
DATA	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
22.10.2026	2180	102	72	20	280	38	2100	38
23.10.2026	2120	98	70	19	275	35	2020	36
24.10.2026	2150	105	71	20	272	34	2080	37
25.10.2026	2090	99	67	18	270	32	1980	36
26.10.2026	2140	101	71	19	274	36	2050	35
27.10.2026	2200	108	75	21	275	33	2150	39
28.10.2026	2170	104	73	20	273	35	2100	37
29.10.2026	2110	100	69	19	272	33	2040	36
30.10.2026	2160	102	72	20	276	36	2120	35
31.10.2026	2210	104	73	20	281	37	2070	36