Istnieje możliwość zamiany diety podstawowej
na dietę łatwostrawną,
po zgłoszeniu dnia poprzedniego do godz.10°°

PLESZEWSKIE CENTRUM MEDYCZNE W PLESZEWIE SP. Z O.O.

JADŁOSPIS CHORYCH 01-10.11.2026

diety dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

		Dieta podstawowa*(C01)*	**Dieta łatwostrawna*(C02)***	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów *(C03)***
Niedziela 01.11.2026	Śniadanie	Kakao 250 ml **(1,7)** Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g **(1,3,7,11)** Masło 15g **(7)** Kiełbasa 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 35g Pieczywo graham 70g **(1,3,7,11)** Masło roślinne 15g Parówka z szynki 70g **(1,3,6,7,9,10)** Sałata 25g Pomidor 50g
	II śniadanie	Banan 120g	Banan 120g	Jabłko 150g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml**(1,3,9)** Udziec z indyka pieczony 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)** Kapusta gotowana 150g **(7)** Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml**(1,3,9)** 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 pomidorowa z makaronem 400ml**(1,3,9)** Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z białej kapusty i jabłka 100g Buraczki gotowane 150g **(7)** Kompot 200ml 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 graham 70 g **(1,3,7,11)** Masło roślinne 15g Szynka drobiowa 50g **(3,6,9,10)** Sałata 20g Ogórek 50g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g**(7)**	Jogurt naturalny 150g**(7)**	Jogurt naturalny 150g**(7)**
Poniedziałek 02.11.2026	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 drobiowa 30g (**1,3,6,9,10)** Sałata 25g 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)** Jajko gotowane 60 g **(3**) Polędwica drobiowa 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 15 g Jajko 50 g **(3**) Polędwica drobiowa 30g **(1,3,6,9,10)** Sałata 25g Papryka 20 g
	II śniadanie	Jabłko 180 g	Jabłko 180 g	Jabłko 180 g
	Obiad	Zupa z kaszy 400ml(**1,3,7,9)** Kotlet schabowy smażony 100g **(1,3)** Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g **(7)** Surówka z kapusty białej 100g Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(**1,3,7,9)** Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (**7)** Brokuły gotowane 100g Sos koperkowy 125ml**(1,3,7)** Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(**1,3,7,9)** Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły gotowane 100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Bułka mleczna własnego wypieku 80g(**1,3,7)** Herbata 200ml	Bułka mleczna własnego wypieku 80g(**1,3,7)** Herbata 200ml	Ciastka owsiane bez cukru własnego wypieku 80g(**1,3,7)** Herbata 200ml

	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 15 g **(7)** Szynka gotowana 50 g**(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 03.11.2026	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),**Ogórek 50g Sałata 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)** 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 70 g **(1,3,7,11)** Masło roślinne 15 g Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g(**7),** Sałata 20g,Ogórek 50g
	II śniadanie	Banan 120g	Banan 120g	Jabłko 150g
	Obiad	Barszcz ukraiński 400ml(**1,3)** Pulpety gotowane z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 300g **(1,7)** Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)** Kalafior gotowany 100g Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(**1,3)** Pulpety gotowane z mięsa drobiowego 100g **(1,3)** Sos koperkowy 125ml **(1,7)** Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)** Sałata z jogurtem naturalnym 100g**(7)** Kompot 200ml	Zupa warzywna **(1,3)** Pulpety gotowane z mięsa drobiowego 100g **(1,3)** Ziemniaki gotowane 200g Kalafior gotowany 100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Sok warzywny 330ml Herbata 200ml	Sok warzywny 330ml Herbata 200ml	Sok warzywny 330ml Herbata 200ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (**1,3,7,11)** Masło 15g (**7)** Szynka konserwowa 40g**(3,6,9,10)** Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Szynka konserwowa 40g**(3,6,9,10)** Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g **,**Pieczywo graham 70g **(1,3,7,11)** Masło roślinne 15g Szynka konserwowa 40g**(3,6,9,10)** Sałata 25g Ogórek 20g 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
Środa 04.11.2026	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)** Ser salami 50g **(7)** Pomidor 50g Sałata 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)** Ser ziarnisty 70g **(7)**	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 Ser ziarnisty 70g **(7)** Pomidor 50g Sałata 20g
	II śniadanie	Drożdżówka własnego wypieku 80 g **(1,3,7)**	Drożdżówka własnego wypieku 80 g **(1,3,7)**	Jogurt naturalny 180g **(7)**
	Obiad	Kapuśniak 400ml(**1,7,9)** Naleśniki z serem 200g **(1,3,7)** Naleśnik z dżemem 80g **(1,3,7)** Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml**(1,7,9)** Roladki z kurczaka gotowane 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)** Sos pietruszkowy 125ml **(1,7)** Brokuły gotowane 120g **(1,7)** Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml**(1,7,9)** Roladki z kurczaka gotowane 100g Ziemniaki z koperkiem 200g Brokuły gotowane 100g Surówka z kapusty z jabłkiem 100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Jabłko 180g Herbata 200ml	Jabłko pieczone 150g Herbata 200ml	Jabłko 180g Herbata 200ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g(**1,3,7,11)** Masło 15g (**7)** Jajko gotowane 60g (**3)** Sałata 20g papryka 30g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15g **(7)** Jajko gotowane 60g (**3)** Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g **,**Pieczywo graham 70 g **(1,3,7,11)** Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60g (**3)** Sałata 20g papryka 30g Herbata 200ml

	Posiłek nocny	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml
Czwartek 05.11.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 350ml(**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)** Schab pieczony własnego wyrobu 40g Sałata 25g, Pomidor 50g	Zupa mleczna 350ml(**1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)** Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Schab pieczony własnego wyrobu 40g Sałata 25g	Zupa mleczna 350ml(**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 15 g **(7)** Schab pieczony własnego wyrobu 40g Sałata 25g Pomidor 50g
	II śniadanie	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml
	Obiad	Zupa rosół z makaronem 400ml(**1,3,9)** Sos potrawkowy 125ml(**1,7)** Udko gotowane 150g Ryż brązowy gotowany 200g Marchewka z groszkiem 120g(**1,7)** Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(**1,3,9)** Sos koperkowy 125ml(**1,7)** Udko gotowane 150g Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 120g(**1,7)** Kompot 200ml	Zupa rosół jarski z kaszą kuskus 400ml(**1,3,9)** Udko gotowane 150g**(1,7)** Ryż brązowy 180g Surówka z kapusty i jabłka 100g Buraczki gotowane 120g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Kisiel z owocami 200ml Herbata 200ml	Kisiel z owocami 200ml Herbata 200ml	Skyr naturalny 180g **(7)** Herbata 200ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g(**1,3,7,11)** Masło 15g(**7)** Kiełbasa szynkowa 50g**(1,3, 9)** Pomidor 50g, Ogórek 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Kiełbasa szynkowa 50g**(1,3, 9)** Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g **,**Pieczywo graham 70g **(1,3,7,11)** Masło roślinne 15g Kiełbasa szynkowa 50g**(1,3, 9)** Sałata 20 g Ogórek 20 g Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g**(7)**	Jogurt naturalny 150g**(7)**	Jogurt naturalny 150g**(7)**
Piątek 06.11.2026	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 twarogowa 60g**(7)** Sałata 25g Ogórek 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)** Pasta twarogowa 60g**(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 15g Pasta twarogowa 60g**(7)** Sałata 25g, Ogórek 20g
	II śniadanie	Drożdżówka własnego wypieku 80 g **(1,3,7)**	Drożdżówka własnego wypieku 80 g **(1,3,7)**	Jogurt naturalny 180g **(7)**
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(**1,7,9)** Ryba Dorsz smażony 100g **(1,3,4)** Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)** Surówka z kapusty białej 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (**1,7,9)** Ryba gotowana Dorsz 100g **(1,3,4)** Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)** Kalafior gotowany 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (**1,7,9)** Ryba gotowana Dorsz 100g **(1,3,4)** Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Fasolka gotowana 80g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Jabłko pieczone 180g Herbata 200ml	Jabłko pieczone 180g Herbata 200ml	Jabłko pieczone 180g Herbata 200ml
	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g , graham 30g(**1,3,7,11)** Masło 15g(**7)** Jajko gotowane 60g **(3)** Pomidor 50g, Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Jajko gotowane 60g**(3)** Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g **,**Pieczywo graham 70 g **(1,3,7,11)** Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60g**(3)** Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Owsianka z owocami 150g**(1,7)**	Owsianka z owocami 150g**(1,7)**	Owsianka z owocami 150g**(1,7)**
Sobota 07.11.2026	Śniadanie	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)** Ser salami 40g**(7)** Pomidor 50g Sałata 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)** Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)** Kiełbasa szynkowa 40g (**1,3, 9)** Dżem truskawkowy 30g 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)** Ser salami 40g**(7)** Masło roślinne 15 g Pomidor 50g Sałata 20 g

	II śniadanie	Bułka mleczna własnego wypieku 80g **(1,3,7)**	Bułka mleczna własnego wypieku 80g **(1,3,7)**	Bułka mleczna własnego wypieku b/cukru 80g **(1,3,7)**
	Obiad	Zupa fasolowa 400ml**(1,7,9)** Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik 100 g **(7)** Masło 15g**(7)** Kompot 200ml	Zupa krupnik 400ml**(1,7,9)** Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik 100 g **(7)** Masło 15g**(7)** Kompot 200ml	Zupa krupnik 400ml**(1,7,9)** Ziemniaki gotowane 200g Gzik 100 g **(7)** Brokuł gotowany 100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Babka drożdżowa 150g**(1,3,7)** Herbata 200ml	Babka drożdżowa 150g**(1,3,7)** Herbata 200ml	Skyr naturalny 150g**(7)** Herbata 200ml
	Kolacja	Pieczywo pszenno – żytnie 70g, graham 30g(**1,3,7,11)** Masło 15g (**7)** Polędwica drobiowa 50g (**1,3,6,9,10)** Pomidor 50g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Polędwica drobiowa 50g(**1,3,6,9,10)** Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g **,**Pieczywo graham 70g **(1,3,7,11)** Masło roślinne 15g Polędwica drobiowa 50g(**1,3,6,9,10)** Pomidor 50g Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml
Niedziela 08.11.2026	Śniadanie	Kakao 250ml(**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)** Kiełbasa śląska parzona 80g**(1,3,6,9,10),** Pomidor 50g	Kakao 250ml(**1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)** Pieczywo pszenne 100g **(1,3,7,11)** Masło 15g**(7)** Parówka z szynki 70g**(1,3,6,9,10)** Sałata 20g	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 Parówka z szynki 70g**(1,3,6,9,10)** Pomidor 50g Sałata 20g
	II śniadanie	Jabłko 180 g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa brokułowa 400ml(**1,3,7,9)** Szynka pieczona 100g Ziemniaki gotowane puree 250g**(1,7)** Sos pieczeniowy 125ml **(1,7)** Buraczki gotowane 150g(**1,7)** Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(**1,3,7,9)** Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)** Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (**1,7)** Buraczki gotowane 150g(**1,7)** Kompot 200ml	Zupa rosół jarski z kaszą kuskus 400ml(**1,3,7,9)** Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (**1,7)** Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g**(7)** Buraczki gotowane 150g(**1,7)** Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml
	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g(**1,3,7,11)** Masło 15g(**7)** Szynka drobiowa 50g(**1,3,6,9,10)** Sałata 25g Papryka 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15g(**7)** Szynka drobiowa 50g(**1,3,6,9,10)** Sałata 25g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g **,**Pieczywo graham 70 g **(1,3,7,11)** Masło roślinne 15g Szynka drobiowa 50g(**1,3,6,9,10)** Sałata 25g Papryka 20g Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Jogurt owocowy 150g**(7)** bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g**(7)** bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g**(7)** bez dodatku cukru
Poniedziałek 09.11.2026	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 25g Pomidor 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 kiszonej i jabłka 100g Kompot 200ml	Zupa warzywna 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 warzywna 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 bez cukru własnego wypieku 80 g **(1,3,7)** Herbata 200 ml
	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g(**1,3,7,11)** Masło 15g(**7)**	Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15g **(7)** Szynka gotowana	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g**,** Pieczywo graham 70g

		Ser salami 40g**(7)** Dżem truskawkowy 30g Pomidor 50g Ogórek 20g Herbata 250ml	50g**(1,3,6,9,10)** Dżem truskawkowy 30g Sałata 20g Herbata 250ml	**(1,3,7,11)** Masło roślinne 15g Szynka gotowana 50 g**(1,3,6,9,10)** Pomidor 50g Ogórek 20g Herbata 250ml
Wtorek 10.11.2026	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
	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

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 siarczyny, 13-łubin, 14-mięczaki

STNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE

dieta podstawowa C01								
DATA	**KCAL**	**BIAŁKO**	**TŁUSZCZ**	**KW.TŁ.NAS.**	**WĘGLOWODANY**	**CUKRY**	**SÓD**	**BŁONNIK**
01.11.2026	2128	95,1	83,8	41,2	248,4	95,9	3410	23,9
02.11.2026	2404	96,1	91,8	44,7	319,0	110,3	3294	27,5
03.11.2026	2217	92,4	77,8	40,1	280,1	109,2	4191	28,9
04.11.2026	2404	81,1	86,2	45,0	319,6	120,2	2809	25,7
05.11.2026	2372	111,5	81,8	39,1	292,8	105,7	3388	25,1
06.11.2026	2427	84,6	86,2	41,0	322,1	114,5	2844	29,4
07.11.2026	2539	83,8	94,3	52,7	334,0	99,6	3372	30,1
08.11.2026	2197	90,6	88,5	44,7	257,0	105,8	4276	27,4
09.11.2026	2388	96,7	84,0	41,5	308,4	111,3	3115	32,3
10.11.2026	2058	78,6	73,0	37,5	265,9	91,3	2455	24,5
dieta łatwostrawna C02								
DATA	**KCAL**	**BIAŁKO**	**TŁUSZCZ**	**KW.TŁ.NAS.**	**WĘGLOWODANY**	**CUKRY**	**SÓD**	**BŁONNIK**
01.11.2026	2154	94,3	78,5	39,8	266,5	98,9	3586	19,5
02.11.2026	2309	100,7	77,9	39,7	322,1	107,7	3402	23,7
03.11.2026	2183	83,5	74,1	39,3	289,4	108,4	3927	22,9
04.11.2026	2303	87,1	78,8	41,2	304,1	102,8	3267	23,3
05.11.2026	2386	106,5	78,9	38,8	307,2	105,2	3342	18,6
06.11.2026	2306	86,1	74,3	38,5	315,6	106,1	2762	24,3
07.11.2026	2434	75,0	77,9	41,2	354,9	110,9	3458	21,7
08.11.2026	2095	84,2	75,9	39,6	264,6	99,7	4118	21,0
09.11.2026	2322	89,3	76,5	38,7	312,0	113,1	3602	24,2
10.11.2026	2090	78,9	72,3	39,4	274,6	93,1	2668	19,2
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03								
DATA	**KCAL**	**BIAŁKO**	**TŁUSZCZ**	**KW.TŁ.NAS.**	**WĘGLOWODANY**	**CUKRY**	**SÓD**	**BŁONNIK**
01.11.2026	1756	85,2	60,9	21,1	212,4	65,4	2970	28,5
02.11.2026	2186	97,0	72,3	26,7	282,2	78,5	2685	34,9
03.11.2026	1851	77,9	57,1	21,3	249,8	88,6	3274	33,2
04.11.2026	1929	86,9	62,8	25,0	249,0	90,0	2617	31,9
05.11.2026	2259	126,7	76,8	32,2	259,9	80,6	3310	29,4
06.11.2026	1988	85,9	62,0	24,3	265,7	89,4	2324	31,7
07.11.2026	1904	90,2	58,6	24,8	252,4	59,5	3203	33,0
08.11.2026	1875	78,2	63,4	23,5	243,1	70,6	3748	30,9
09.11.2026	2059	89,7	66,9	23,6	268,3	72,8	2940	35,9
10.11.2026	1794	77,3	59,1	23,3	232,6	71,4	2622	29,0