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 11-20.11.2026
diety dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

	Posiłek	**Dieta podstawowa *(C01)***	**Dieta łatwostrawna *(C02)***	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów *(C03)***
Środa 11.11.2026	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 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 ziemniaczana 400ml**(1,7,9)** Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)** Gulasz z szynki duszony 150g **(1)**Sałatka z ogórka kiszonego 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)** Ziemniaki gotowane 180g Szynka gotowana 100g Buraczki gotowane 100g**(7)** Sałatka z ogórka kiszonego 120g Kompot 200ml b/cukru
	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
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g**(7)**	Jogurt naturalny 150g**(7)**	Jogurt naturalny 150g**(7)**
Czwartek 12.11.2026	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 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	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)** 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
	Posiłek nocny	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
Piątek 13.11.2026	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	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
	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)**
Sobota 14.11.2026	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 tylżycki 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 15.11.2026	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)**	Zupa koperkowa 400ml**(1,7,9)**	Zupa koperkowa 400ml**(1,7,9)**

		Karkówka pieczona 100g Sos 125ml (**1,7)** Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g **(7)** Buraczki gotowane 100g(**1,7)** Kompot 200ml	Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)**Sos 125ml (**1,7)**Buraczki gotowane 100g(**1,7)** Kompot 200ml	Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane 180g 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 gotowana 50g**(1,3,6,9,10)** Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g **(1,3,7,11)** Masło 15g**(7)** Szynka wieprzowa gotowana 50g **(1,3,6,9,10)** Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g**,** Pieczywo graham 70g **(1,3,7,11)** Masło roślinne 15g, 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)**
Poniedziałek 16.11.2026	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
	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 wypieku 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)**
Wtorek 17.11.2026	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 18.11.2026	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
Czwartek 19.11.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 350ml(**1,7)**Kawa z mlekiem 250ml(**1,7**)Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g **(1,3,7,11)** Masło 15g**(7)**Schab pieczony własnego wyrobu 50g, Sałata 25g, Ogórek 20g	Zupa mleczna 350ml**(1,7)** Kawa z mlekiem 250ml**(1,7)** Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)**Schab pieczony własnego wyrobu 50g, Sałata 25g	Zupa mleczna 250ml**(1,7)** Kawa z mlekiem 250 ml **(1,7)** Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g**,** Pieczywo graham 70g **(1,3,7,11)** Masło roślinne 15g Schab pieczony własnego wyrobu 50g Sałata 25g, Ogórek 20g
	II śniadanie	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)**
	Obiad	Zupa warzywna 400ml**(1,9)** Szynka pieczona 100g w sosie własnym 125g**(1)** Kasza jęczmienna gotowana 180g**(1)** Buraczki z jabłkiem gotowane 120g**(7)** Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml**(1,9)** Szynka gotowana 100g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)** Sos pietruszkowy 125ml**(1,7)**Buraczki gotowane 120g**(7)** Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml**(1,9)** Szynka gotowana 100g**,** Kasza jęczmienna 180g**(1)**Sos koperkowy 125ml**(1,7)** Buraczki gotowane 120g **(7)**Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Banan 120g	Jabłko pieczone 180g	Jabłko 150g
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g(**1,3,7,11)** Masło 15g (**7**)	Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15g**(7)**Ser biały 50g **(7)**Szynka z indyka gotowana	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g**,** Pieczywo graham 70g **(1,3,7,11)**Masło roślinne 15g,

		Pasztet warzywny własnego wyrobu 60g**(9)**Sałatka z pomidora i ogórka 80g Herbata 200ml	40g**(1,3,7,11),** Sałata 20g Herbata 200ml	Szynka z 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 20.11.2026	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	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
	II śniadanie	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko 150g
	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 400ml**(1,3,7,9)** Ryba dorsz gotowany 100g **(4)** Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane 100g Surówka z kapusty białej 100g Kompot 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko 150g
	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)**

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-łubin, 14-mięczaki

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE

Dieta podstawowa (C01)								
DATA	**KCAL**	**BIAŁKO**	**TŁUSZCZ**	**KW.TŁ.NAS.**	**WĘGLOWODANY**	**CUKRY**	**SÓD**	**BŁONNIK**
11.11.2026	2290	90,50	82,30	38,08	290,75	40,75	4122,8	26,48
12.11.2026	2068	86,67	67,10	33,93	276,96	44,25	4001,7	25,53
13.11.2026	2497	84,36	84,46	38,60	344,41	68,10	3363,1	29,38
14.11.2026	2019	71,40	81,07	46,41	249,40	34,00	4171,2	27,13
15.11.2026	2187	92,00	89,45	43,12	250,94	35,75	4080,0	27,57
16.11.2026	2380	89,96	80,48	42,58	323,87	44,55	3883,8	24,83
17.11.2026	2343	99,33	76,10	36,33	308,56	62,25	4000,2	24,10
18.11.2026	2343	75,18	79,18	39,68	326,41	69,55	3546,9	28,93
19.11.2026	2327	95,01	72,66	34,48	319,79	37,55	4308,4	32,07
20.11.2026	2204	86,55	68,73	35,80	304,35	52,30	3382,3	32,09

Dieta łatwostrawna (C02)								
DATA	**KCAL**	**BIAŁKO**	**TŁUSZCZ**	**KW.TŁ.NAS.**	**WĘGLOWODANY**	**CUKRY**	**SÓD**	**BŁONNIK**
11.11.2026	2213	83,34	81,76	40,80	280,06	40,65	4513,1	19,63
12.11.2026	2074	92,17	61,13	32,49	285,51	44,25	3868,1	16,63
13.11.2026	2459	91,75	76,91	39,01	342,85	65,10	3391,9	25,11
14.11.2026	1925	55,24	68,97	40,10	268,02	50,50	4028,7	20,90
15.11.2026	2115	85,77	79,04	40,95	262,93	35,75	4936,9	20,94
16.11.2026	2330	84,38	74,93	38,15	328,19	44,55	3878,3	19,25
17.11.2026	2396	99,08	75,03	36,87	321,85	63,00	4019,1	18,89
18.11.2026	2487	78,58	76,97	39,75	362,21	92,05	3698,9	24,41
19.11.2026	2363	103,68	76,69	40,76	309,46	37,55	4638,9	23,66
20.11.2026	2249	86,91	68,75	35,87	314,65	52,30	3353,1	27,35
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów *(C03)*								
DATA	**KCAL**	**BIAŁKO**	**TŁUSZCZ**	**KW.TŁ.NAS.**	**WĘGLOWODANY**	**CUKRY**	**SÓD**	**BŁONNIK**
11.11.2026	1966	81,08	70,36	24,63	246,13	10,35	4423,2	33,78
12.11.2026	2017	100,29	67,62	24,55	245,73	10,85	4096,1	31,83
13.11.2026	1997	85,26	60,84	21,63	269,18	20,40	2828,3	35,81
14.11.2026	1829	70,76	55,99	22,31	256,60	24,85	4117,8	35,97
15.11.2026	1940	86,25	69,97	25,80	239,26	12,85	4510,4	33,44
16.11.2026	2021	83,19	74,82	27,87	247,29	14,60	3649,0	33,95
17.11.2026	2113	105,20	75,18	27,78	245,43	10,85	4009,4	30,96
18.11.2026	1980	92,49	62,17	23,12	254,69	14,85	3821,3	33,07
19.11.2026	2174	95,14	69,59	26,08	290,08	14,05	4366,6	37,53
20.11.2026	1965	84,99	59,72	21,25	264,88	20,40	2904,7	37,05