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

	Posiłek	**Dieta podstawowa *(D01)***	**Dieta łatwostrawna *(D02)***	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów *(D03)***
Środa 11.11.2026	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)** 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 ziemniaczana 400 ml **(1,7,9)** Gulasz z szynki duszony 150 g **(1)** Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g **(7)** Sałatka z ogórka kiszonego 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 ml **(1,7)** Buraczki gotowane 120 g Kompot 200 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml **(1,7,9)** Ziemniaki gotowane 180 g Szynka gotowana 100 g Buraczki gotowane 100 g **(7)** Sałatka z ogórka kiszonego 120 g Kompot 200 ml b/cukru
	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70 g, graham 30 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Kiełbasa szynkowa 40 g **(1,3,6,9,10)** Sałata 20 g Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Kiełbasa szynkowa 40 g **(1,3,6,9,10)** Sałata 20 g Herbata 200 ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g **(1,3,7,11)** Masło roślinne 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g **(1,3,6,9,10)** Sałata 20 g, Ogórek 20 g Herbata 200 ml
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150 g **(7)**	Jogurt naturalny 150 g **(7)**	Jogurt naturalny 150 g **(7)**
Czwartek 12.11.2026	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)** Pasztet 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 Pasztet pieczony z warzywami własnego wyrobu 70 g Sałata 25 g, Papryka 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	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)** 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	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml
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 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 80 g 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 14.11.2026	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)** Pasztet 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 Herbata 200 ml	Sok pomidorowy 330 ml Herbata 200 ml	Sok pomidorowy 330 ml Herbata 200 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 tylżycki 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 15.11.2026	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)** Masło 15 g **(7)** Kiełbasa śląska parzona 80 g **(1,6,7,9,10)** Pomidor 50 g	Kakao 250 ml **(1,7)** Kawa z mlekiem 250 ml **(1,7)** Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Parówka z szynki 80 g **(1,6,7,9,10)** 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 Parówka z szynki 80 g **(1,6,7,9,10)** Pomidor 50 g
	Obiad	Zupa koperkowa 400 ml **(1,7,9)** Karkówka pieczona 100 g Sos 125 ml **(1,7)** Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g **(7)** Surówka z kapusty i jabłka 100 g 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)** Brokuły 150g Kompot 200 ml	Zupa koperkowa 400 ml **(1,7,9)** Szynka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane180g Brokuły 150g 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)**
Poniedziałek 16.11.2026	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)** 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
	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)** Kiełbasa 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 Kiełbasa 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)**
Wtorek 17.11.2026	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)** 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	Zupa brokułowa 400 ml **(1,7,9)** Kurczak gotowany w sosie warzywnym 200 g **(1,7,9)** Ryż 180 g	Zupa brokułowa 400 ml **(1,7,9)** Kurczak gotowany w sosie warzywnym 200 g **(1,7,9)** Kasza gryczana 150 g

		Sałata z sosem jogurtowym 100 g **(7)** Kompot 200 ml	Marchewka gotowana 150 g **(1,7)** Kompot 200 ml	Surówka z kapusty 100 g Kalafior 100 g Kompot 200 ml b/cukru
	Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem 200 ml Herbata 200 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml Herbata 200 ml	Jabłko 80 g Herbata 200 ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70 g, graham 30 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Parówka z szynki 70 g **(1,6,7,9,10)** 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 **(1,6,7,9,10)** 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 **(1,6,7,9,10)** Sałata 20 g, Pomidor 50 g Herbata 250 ml
	Posiłek nocny	Kefir 200 ml **(7)**	Kefir 200 ml **(7)**	Kefir 200 ml **(7)**
Środa 18.11.2026	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)** 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 **(1,3,7,11)** 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 g	Mus owocowy 100 g	Sok pomidorowy 250 ml
Czwartek 19.11.2026	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)** Schab pieczony własnego wyrobu 50 g Sałata 25 g, Ogórek 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)** Schab pieczony własnego wyrobu 50 g 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 Schab pieczony własnego wyrobu 50 g Sałata 25 g, Ogórek 20 g
	Obiad	Zupa warzywna 400 ml **(1,9)** Szynka pieczona 100 g w sosie własnym 125 g **(1)** Kasza jęczmienna gotowana 180 g **(1)** Buraczki z jabłkiem gotowane 120 g **(7)** Kompot 200 ml	Zupa warzywna 400 ml **(1,9)** Szynka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g **(7)** Sos pietruszkowy 125 ml **(1,7)** Buraczki gotowane 120 g **(7)** Kompot 200 ml	Zupa warzywna 400 ml **(1,9)** Szynka gotowana 100 g Kasza jęczmienna 180 g **(1)** Sos koperkowy 125 ml **(1,7)** Buraczki gotowane 120 g **(7)** Surówka z kapusty i jabłka 100 g Kompot 200 ml b/cukru
	Podwieczorek	Banan 120 g Herbata 200 ml	Jabłko pieczone 180 g Herbata 200 ml	Jabłko 150 g Herbata 200 ml

	Kolacja	Pieczywo mieszane 70 g, graham 30 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Pasztet warzywny własnego wyrobu 60 g **(9)** Sałatka z pomidora i ogórka 80 g Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Ser biały 50 g **(7)** Szynka z indyka gotowana 40 g **(1,3,7,11)** 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 **(1,3,7,11)** Sałatka z pomidora i ogórka 80 g Herbata 200 ml
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150 g **(7)**	Jogurt naturalny 150 g **(7)**	Jogurt naturalny 150 g **(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 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	Barszcz z makaronem 400 ml **(1,3,7,9)** 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	Barszcz z makaronem 400 ml **(1,3,7,9)** 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	Barszcz z makaronem pełnoziarnistym 400 ml **(1,3,7,9)** 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	Jabłko 150 g Herbata 200 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata 200 ml	Jabłko 150 g 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)**

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 D01								
Dzień	**KCAL**	**BIAŁKO (g)**	**TŁUSZCZ (g)**	**KW.TŁ.NAS. (g)**	**WĘGLOWODANY (g)**	**CUKRY (g)**	**SÓD (mg)**	**BŁONNIK (g)**
11.11.2026	1647	72,7	64,4	26,4	189,7	63,8	3295	18,0
12.11.2026	1846	69,3	66,5	34,9	237,7	95,0	4276	20,0
13.11.2026	2345	82,5	82,5	36,4	308,8	111,5	3474	23,8
14.11.2026	1873	68,8	74,7	41,9	221,2	67,6	4313	21,9
15.11.2026	2229	91,3	97,5	46,6	234,2	75,4	4391	23,3
16.11.2026	2285	89,1	79,8	41,6	287,6	73,5	3707	22,9
17.11.2026	2159	100,6	74,0	35,8	262,6	88,2	4191	21,4
18.11.2026	2215	77,3	75,1	37,8	295,9	104,8	3705	24,6
19.11.2026	2115	87,9	66,8	32,2	281,0	95,6	4218	29,1
20.11.2026	2126	82,6	67,6	33,4	284,3	111,3	3480	27,7

dieta łatwostrawna D02								
Dzień	**KCAL**	**BIAŁKO (g)**	**TŁUSZCZ (g)**	**KW.TŁ.NAS. (g)**	**WĘGLOWODANY (g)**	**CUKRY (g)**	**SÓD (mg)**	**BŁONNIK (g)**
11.11.2026	2056	80,4	79,5	38,8	249,6	77,1	4701	18,8
12.11.2026	1852	75,1	60,4	33,2	249,1	94,7	4266	15,1
13.11.2026	2354	89,4	75,6	37,0	320,5	109,0	3664	20,8
14.11.2026	1793	53,8	64,0	36,1	243,0	82,8	4311	17,0
15.11.2026	2117	87,4	83,7	42,6	242,0	77,8	5220	16,6
16.11.2026	2237	82,4	73,0	36,1	298,3	70,7	3896	16,2
17.11.2026	2234	100,6	73,0	35,8	284,2	91,2	4136	18,0
18.11.2026	2367	80,2	73,1	37,6	336,9	129,0	4034	20,6
19.11.2026	2178	99,9	70,4	38,0	277,2	98,1	4717	22,1
20.11.2026	2184	83,5	67,9	33,4	299,5	111,1	3545	23,7

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03								
Dzień	**KCAL**	**BIAŁKO (g)**	**TŁUSZCZ (g)**	**KW.TŁ.NAS. (g)**	**WĘGLOWODANY (g)**	**CUKRY (g)**	**SÓD (mg)**	**BŁONNIK (g)**
11.11.2026	1807	74,2	71,2	23,0	208,1	47,2	4616	28,9
12.11.2026	1572	75,2	60,6	21,5	176,3	54,0	4247	25,5
13.11.2026	1723	75,1	56,2	17,3	218,9	61,5	2849	29,9
14.11.2026	1556	61,5	48,1	16,2	209,1	65,6	4152	31,3
15.11.2026	1790	79,8	71,0	25,3	196,1	43,2	4550	28,2
16.11.2026	1799	78,3	67,3	23,0	209,4	56,7	3612	29,7
17.11.2026	1911	97,1	70,4	24,0	211,1	54,9	3994	30,1
18.11.2026	1705	86,0	54,8	18,7	204,6	53,5	3927	28,1
19.11.2026	1814	83,1	60,0	20,9	224,4	65,9	4347	33,7
20.11.2026	1732	74,1	55,5	16,5	221,3	68,5	2849	32,1