

Jadłospis od dnia 11.03.2026r do dnia 20.03.2026r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 11.03.2026 rok	Śniadanie	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt.(7) Miód 25g (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt.(7) Miód 25g (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek wiejski 1szt.(7) Szynka got. 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g (1,9) Sznycel mielony z cebulką 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (-) Sur . z warzyw 100g (7,9) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Barszcz zabieleny350g (1,9) Pulpet wieprz. got. 80g (1,3) W sosie ziołowym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300 g (-) Sur . z warzyw 100g (7,9) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Barszcz zabieleny350g (1,9) Pulpet wieprz. got. 80g (1,3) W sosie ziołowym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300 g (-) Sur . z warzyw 100g (7,9) Fasolka szp. got. 100g (1) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka drobiowa cienka 1szt. (-) Pasta z jajka 50g (3) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka drobiowa cienka 1szt. (-) Pasta z jajka 50g (3) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka drobiowa cienka 1szt. (-) Pasta z jajka 50g (3) Sałatka wegetariańska 50g (-)
	PN	Baton owocowy b/c - 1szt. (-)	Baton owocowy b/c - 1szt. (-)	Baton owocowy b/c - 1szt. (-)
		E: 2351kcal; B:81,79g;T:78,37g w tym kw.tł.nasy:39,06g; W:345,20g w tym cukry: 60,23g; Bł: 40,28g, sól:6,30g	E: 2268kcal; B:81,34g;T:70,21gw tym kw.tł.nasy:35,06g; W:341,96g w tym cukry: 57,20g; Bł: 28,19g, sól:5,96g	E: 2104kcal; B:81,72g;T:70,00gw tym kw.tł.nasy:38,09g; W:300,85g w tym cukry: 52,65g; Bł: 40,19g, sól:5,86g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 12.03.2026 rok	Śniadanie	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (1) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (1) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (1) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makar. 300g (1,7,9) Gulasz z wątróbki drobiowej z pieczarkami dusz. 250g (1) Kasza j. 300g (1) Sałatka z ogórka kon. i ceb.150g (10) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z makar. 300g (1,7,9) Gulasz z wątróbki drobiowej z pieczarkami dusz. 250g (1) Kasza j. 300g (1) Marchewka mini got. 150g (1) Kompot 250g (-)	Zupa pomidorowa z makar. 300g (1,7,9) Gulasz z wątróbki drobiowej z pieczarkami dusz. 250g (1) Kasza j. 300g (1) Marchewka mini got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser żółty 40g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g (9) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g (9) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2651kcal; B:108,96g;T:96,24g w tym kw.tł.nasy:39,40,g; W:404,23g w tym cukry: 80,57g; Bł: 39,07g, sól:7,04g	E: 2699kcal; B:114,50g;T:95,73gw tym kw.tł.nasy:39,39g; W:406,08g w tym cukry: 78,41g; Bł: 28,56g, sól:7,09g	E: 2489kcal; B:107,20g;T:96,02gw tym kw.tł.nasy:32,00g; W:368,94g w tym cukry: 50,03g; Bł: 43,68g, sól:7,11g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 13.03.2026 rok	Śniadanie	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25 g (-) Sałata 10g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25 g (-) Sałata 10g (-) Mandarynka1szt. (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek 50g (7) Ser żółty 40 g (7) Sałata 10g (-) Mandarynka1szt. (-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Jajko got. 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 100g (-) Marchewka z groszkiem got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 100g (-) Marchewka z groszkiem got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 100g (-) Marchewka z groszkiem got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby wędzonej i warzyw 50g (4,9) Serek „gouda” 17g (7) Ogórek kisz. 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz warzywny 1szt. (6) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz warzywny 1szt. (6) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor 50g (-)
	PN	Jogurt nat.- 1szt. (7)	Jogurt nat.- 1szt. (7)	Jogurt nat.- 1szt. (7)
		E: 2451kcal; B:89,82g;T:78,98g w tym kw.tł.nasy:39,38g; W: 364,481g w tym cukry: 66,40g; Bł: 38,46g, sól:6,46g.	E: 2301kcal; B:76,21g;T:76,89g w tym kw.tł.nasy:38,46g; W: 339,88g w tym cukry: 59,14g; Bł: 30,16g, sól:6,45g	E: 2203kcal; B:75,37g;T:76,61g w tym kw.tł.nasy:38,35g; W: 325,13g w tym cukry: 55,01g; Bł: 44,58g, sól:6,44g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 14.03.2026	Śniadanie	Kwa zb.. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g (-) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g (-) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml.250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g (-) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g (1,9) Sos szpinakowo – serowy 250g (1,7) Ryż 300g (-) Sur. z włoskiej kap. 150g (3) Kompot 250g (-)	Barszcz z ziemniakami 350g (1,9) Sos szpinakowo – serowy 250g (1,7) Ryż 300g (-) Sur. z włoskiej kap. 150g (3) Kompot 250g(-)	Barszcz z ziemniakami 350g (1,9) Sos szpinakowo – serowy 250g (1,7) Ryż pełnoziarnisty300g (-) Sur. z włoskiej kap. 150g (3) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka gruba 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka gruba 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka gruba 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Deser mleczny – ryż z owcem 1szt. (7)	Deser mleczny – ryż z owcem 1szt. (7)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2497kcal; B:90,08g;T:87,66g w tym kw.tł.nasy:28,54g; W: 354,21g w tym cukry: 52,44g; Bł: 34,84g, sól:5,82g.	E: 2563kcal; B:92,74g;T:78,73g w tym kw.tł.nasy:26,25g; W: 387,55g w tym cukry: 60,48g; Bł: 32,19g, sól:5,09g	E: 2307kcal; B:86,74g;T:79,25g w tym kw.tł.nasy:26,15g; W: 335,79g w tym cukry: 42,41g; Bł: 48,10g, sól:6,19g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 15.03.2026r	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem 350g (1,9) Filet z kurczaka dusz. 80g (-) W sosie ziołowym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera z brzoskwinia i orzechami 150g (7,8,9) Kompot 250g (-)	Zupa brokułowa z makaronem 350g (1,9) Filet z kurczaka dusz. 80g (-) W sosie ziołowym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera z brzoskwinia i orzechami 150g (7,8,9) Kompot 250g (-)	Zupa brokułowa z makaronem 350g (1,9) Filet z kurczaka dusz. 80g (-) W sosie ziołowym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera z orzechami 150g (7,8,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro- smak” 1szt. (7) Sałatka gajowego 50g (1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro- smak” 1szt. (7) Sałatka gajowego 50g (1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro- smak” 1szt. (7) Sałatka gajowego 50g (1,3,10)
	PN	Baton twarogowy - 1szt. (7)	Baton twarogowy - 1szt. (7)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2356kcal; B:82,00g;T:77,85g w tym kw.tł.nasy:38,44g; W: 325,34g w tym cukry: 59,87g; Bł: 35,98g, sól:5,31g.	E: 2362kcal; B:89,49g;T:76,79g w tym kw.tł.nasy:37,74g; W: 334,00g w tym cukry: 60,95g; Bł: 27,42g, sól:5,03g.	E: 2112kcal; B:82,20g;T:77,50g w tym kw.tł.nasy:37,71g; W: 285,18g w tym cukry: 52,59g; Bł: 41,50g, sól:5,05g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 16.03.2026rok	Śniadanie	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa śląska drobiowa 2szt. (-) Serek „deliser” 17g (-) Sałata lodowa 10g (-) Ogórek ziel. 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska drobiowa 2szt. (-) Serek „deliser” 17g (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska drobiowa 2szt. (-) Serek „deliser” 17g (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Krupnik 350g (1,9) Pieczeń z karkówki dusz. 80g (-) Sos pieczeniowa 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kap. kiszona got. 150g (-) Kompot 250g (-)	Krupnik 350g (1,9) Bitka schabowa dusz.80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Kompot 250g (-)	Krupnik 350g (1,9) Bitka schabowa dusz.80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i jajka 50g (3,7) Kieł. szynkowa 40g (-) Sałatka grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i jajka 50g (3,7) Kieł. szynkowa 40g (-) Sałatka grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i jajka 50g (3,7) Kieł. szynkowa 40g (-) Sałatka grecka 50g (7)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2210kcal; B:80,08g;T:82,22g w tym kw.tł.nasy:35,70g; W:303,41g w tym cukry: 79,89g; Bł: 34,68g, sól:6,02g.	E: 2140kcal; B:85,17g;T:69,88g w tym kw.tł.nasy:33,25,00g; W:304,73g w tym cukry: 79,69g; Bł: 26,46g, sól:5,57g.	E: 2000kcal; B:88,22g;T:73,00g w tym kw.tł.nasy:33,96,00g; W:266,82g w tym cukry: 50,78g; Bł: 42,72g, sól:6,28g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 17.03.2026r. 11.03.2026 rok	Śniadanie	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika i orzechami 50g (8)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika i orzechami 50g (8)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Ser żółty 40g (7) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika i orzechami 50g (8)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos boloński 250g (1) Makaron 300g (1) Sur. z białej kap. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Gulasz wieprz. got. z jarzynami 250g (1,9) Makaron 300g (1) Sur. z marchewki 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Gulasz wieprz. got. z jarzynami 250g (1,9) Makaron pełnoziarnisty 300g (1) Sur. z marchewki 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Ser żółty 40g (7) Sał. z brokuła z fetą 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka got. 40g (-) Sał. z brokuła z fetą 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka got. 40g (-) Sał. z brokuła z fetą 50g (3,7,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2373kcal; B:80,06g;T:87,54g w tym kw.tł.nasy:41,16g; W: 334,78g w tym cukry: 61,32g; Bł: 38,02g, sól:6,73g.	E: 2324kcal; B:86,01g;T:87,64g w tym kw.tł.nasy:41,78g; W: 330,72g w tym cukry: 59,71g; Bł: 28,09g, sól:6,93g	E: 2288kcal; B:85,22g;T:87,99g w tym kw.tł.nasy:35,05g; W: 311,32g w tym cukry: 56,53g; Bł: 46,82g, sól:6,81g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 18.03.2026rok	Śniadanie	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-) Banan 1 szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-) Banan 1 szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomarańcza 1 szt. (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1 szt. (1)
	Obiad	Rosół z makaronem 300g (1,9) Kurczak pieczony 100g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 100g (1) Sur. z czerwonej kap. 100g (-) Kompot 250g (-)	Rosół z makaronem 300g (1,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy150g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 100g (1) Szpinak dusz. 100g (1,7) Kompot 250g (-)	Rosół z makaronem 300g (1,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy150g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 100g (1) Szpinak dusz. 100g (1,7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Byczki w pomidorach 100g (4) Sał. z sałaty z pomid, rzodkiewką i kukurydzą 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Galaretka z warzyw 150g (3,9) Sał. z sałaty z pomid, rzodkiewką i kukurydzą 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Galaretka z warzyw 150g (3,9) Sał. z sałaty z pomid, rzodkiewką i kukurydzą 50g (-)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2623kcal; B:82,45g;T:99,00g w tym kw.tł.nasy:38,23g; W:364,28g w tym cukry: 69,23g; Bł: 30,95g, sól:7,63g	E: 2601kcal; B:90,70g;T:98,22g w tym kw.tł.nasy:36,21g; W:370,98g w tym cukry: 60,73g; Bł: 26,14g, sól:7,01g.	E: 2719kcal; B:107,96g;T:98,00g w tym kw.tł.nasy:35,71g; W:372,00g w tym cukry: 52,46g; Bł: 40,77g, sól:6,99g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 19.03.2026r.	Śniadanie	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i wędliny 50g (3) Parówka drobiowa cienka 1szt. (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i wędliny 50g (3) Parówka drobiowa cienka 1szt. (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i wędliny 50g (3) Parówka drobiowa cienka 1szt. (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1 szt. (-)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 300g (1,3,9) Pieczeń rzymska 80g (1,3) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 300g (1,3,9) Pulpet wieprzowy got. 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 300g (1,3,9) Pulpet wieprzowy got. 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro -smak” 1szt. (7) Sałatka „gajowego” 50g (1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro -smak” 1szt. (7) Sałatka „gajowego” 50g (1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro -smak” 1szt. (7) Sałatka „gajowego” 50g (1,3,10)
	PN	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Jogurt nat. - 1szt. (7)
		E: 2856kcal; B:93,37g;T:123,06g w tym kw.tł.nasy:80,80g; W: 358,51g w tym cukry: 53,45g; Bł: 31,32g, sól:7,58g.	E: 2915kcal; B:99,35g;T:123,00g w tym kw.tł.nasy:58,90g; W: 362,78g w tym cukry: 50,42g; Bł: 26,23g, sól:7,73g	E: 2576kcal; B:89,11g;T:100,20g w tym kw.tł.nasy:48,65g; W: 347,14g w tym cukry: 45,39g; Bł: 36,08g, sól:6,93g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 20.03.2026 rok	Śniadanie	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Miód 25g(-) Sałata 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Miód 25g(-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Pasta warzywna 1szt. (6,9,10) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pieczewo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (-) Sur. z kisz. kap.100g (-) Warzywa dusz. 100g (9) Kompot 250g (-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (-) Brokuł got.100g (1) Warzywa dusz. 100g (9) Kompot 250g (-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (-) Brokuł got.100g (1) Warzywa dusz. 100g (9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z cieciorke 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z cieciorke 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z cieciorke 50g (3)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2328kcal; B:86,32g;T:79,63g w tym kw.tł.nasy:35,81g; W:328,78g w tym cukry: 62,30g; Bł: 36,60g, sól:6,40g.	E: 2308kcal; B:85,47g;T:79,18g w tym kw.tł.nasy:33,71g; W:330,41g w tym cukry: 63,14g; Bł: 29,00g, sól:6,02g	E: 2253kcal; B:86,15g;T:75,12g w tym kw.tł.nasy:32,55g; W:328,88g w tym cukry: 62,56g; Bł: 46,00g, sól:5,53g

OZNACZENIA ALERGENÓW POKARMOWYCH

Gluten (1)

Jaja i produkty pochodne (3)

Ryby i produkty pochodne (4)

Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) (7)

Orzechy (8)

Seler i produkty pochodne (9)

Gorczyca i produkty pochodne (10)

Sezam (11)

Opracował:

Izabela Cegieła – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk