

JADŁOSPIS w dniach 09.03-15.03.2026

PONIEDZIAŁEK 09.03.2026

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka z indyka 50 g (6,9) sałata 20g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta gotowana w sosie brokułowym 150g (1- pszenica,7) buraczki 150g herbata	Jogurt 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) polędwica sopocka 50g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2140 kcal Białko ogółem 104.75 g Tłuszcz 65.07 g Węglowodany ogółem 307.60 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50 g (6,9) sałata 20g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta gotowana w sosie brokułowym 150g (1- pszenica,7) buraczki 150g herbata	Jogurt 1szt (7)	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) polędwica sopocka 50g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2194 kcal Białko ogółem 106.02 g Tłuszcz 64.67 g Węglowodany ogółem 324.96 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka z indyka 50 g (6,9) sałata 20g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta gotowana w sosie brokułowym 150g (1- pszenica,7) buraczki 150g herbata	Jogurt 1szt (7)	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) polędwica sopocka 50g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2078 kcal Białko ogółem 104.71 g Tłuszcz 56.77 g Węglowodany ogółem 313.90 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 80 g (6,9) sałata 20g herbata	Jogurt 1szt (7)	Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta gotowana w sosie brokułowym 150g (1- żyto,7) surówka z marchewki 150g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) polędwica sopocka 50g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1831 kcal Białko ogółem 84.33 g Tłuszcz 63.43 g Węglowodany ogółem 253.21 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka z indyka 50 g (6,9) sałata 20g herbata	Jogurt 1szt (7)	Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta gotowana w sosie brokułowym 150g (1- pszenica,7) buraczki 150g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) sałatka grecka 100g	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) polędwica sopocka 50g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2254 kcal Białko ogółem 106.09 g Tłuszcz 75.80 g Węglowodany ogółem 311.41 g

WTOREK 10.03.2026

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1- żyto,7) chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Łazanki z kapustą kiszoną 250g (1- pszenica,3,6,9,10) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rukola 20g dżem 1szt herbata	Wartość energetyczna 2198 kcal Białko ogółem 83.02 g Tłuszcz 74.96 g Węglowodany ogółem 322.92 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1- żyto,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica,3;9) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rukola 20g dżem 1szt herbata	Wartość energetyczna 2219 kcal Białko ogółem 93.45 g Tłuszcz 69.23 g Węglowodany ogółem 335.05 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki żytnie na mleku 310ml (1- żyto,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka gotowana 50g (6) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica,3;9) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rukola 20g dżem 1szt herbata	Wartość energetyczna 2143 kcal Białko ogółem 93.03 g Tłuszcz 61.59 g Węglowodany ogółem 333.23 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 80g (6) pomidor 50g herbata	Jabłko 1szt	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron razowy z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica;9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 1798 kcal Białko ogółem 75.90 g Tłuszcz 61.24 g Węglowodany ogółem 256.47 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1- żyto,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6) pomidor 50g herbata	Jabłko 1szt	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica,3;9) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka kanapkowa 50g (6,9)	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rukola 20g dżem 1szt herbata	Wartość energetyczna 2304 kcal Białko ogółem 101.41 g Tłuszcz 76.99 g Węglowodany ogółem 327.73 g

ŚRODA 11.03.2026

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) ogórek 50 g herbata		Zupa z ryżem brązowym 250ml (9) ziemniaki gotowane 200g Ryba smażona w sosie greckim 200g (1-pszenica,3,4,9,10) herbata	Banan 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z fasoli 50g (6) pasztet z kurczaka 50 g (7,12) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2211 kcal Białko ogółem 101.97 g Tłuszcz 65.54 g Węglowodany ogółem 324.84 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) ogórek 50 g herbata		Zupa z ryżem brązowym 250ml (9) ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w jarzynach 200g (1-pszenica,9) herbata	Banan 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g (7,12) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2069 kcal Białko ogółem 90.80 g Tłuszcz 63.97 g Węglowodany ogółem 307.38 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj 75g (3) ogórek 50 g herbata		Zupa z ryżem brązowym 250ml (9) ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w jarzynach 200g (1-pszenica,9) herbata	Banan 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g (7,12) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2013 kcal Białko ogółem 92.18 g Tłuszcz 56.72 g Węglowodany ogółem 308.22 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 1szt (3) ogórek 50 g herbata	Serek wiejski 1szt (7)	Zupa z ryżem brązowym 250ml (9) ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w jarzynach 200g (1-pszenica,9) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z fasoli 50g (6) pasztet z kurczaka 50 g (7,12) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1846 kcal Białko ogółem 92.46 g Tłuszcz 74.00 g Węglowodany ogółem 222.17 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) ogórek 50 g herbata	Banan 1szt	Zupa z ryżem brązowym 250ml (9) ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w jarzynach 200g (1-pszenica,9) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wiejski 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g (7,12) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2309 kcal Białko ogółem 109.24 g Tłuszcz 81.63 g Węglowodany ogółem 305.87 g

CZWARTEK 12.03.2026

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) polędwica z indyka 50g (6,9) ogórki kiszane 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g stek wieprzowy smażony z cebulą 100g (1-pszenica) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2031 kcal Białko ogółem 97.42 g Tłuszcz 70.03 g Węglowodany ogółem 275.20 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) polędwica z indyka 50g (6,9) ogórki kiszane 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy gotowany w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) Surówka z marchewki 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2119 kcal Białko ogółem 97.37 g Tłuszcz 75.70 g Węglowodany ogółem 289.12 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) polędwica z indyka 50g (6,9) ogórki kiszane 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Pulpet wieprzowy gotowany b/sosu 90g (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2010 kcal Białko ogółem 96.94 g Tłuszcz 61.87 g Węglowodany ogółem 292.06 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) polędwica z indyka 80g (6,9) ogórki kiszane 50g herbata	Kisiel 200g	Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie 150g (1-pszenica, żyto,3,9) Surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 112g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1862 kcal Białko ogółem 84.61 g Tłuszcz 71.65 g Węglowodany ogółem 239.56 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) polędwica z indyka 50g (6,9) ogórki kiszane 50g herbata	Mandarynka 1szt	Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy gotowany w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) Surówka z marchewki 150g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) krakowska parzona 50g (1-pszenica,6)	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 22.13 kcal Białko ogółem 104.67 g Tłuszcz 83.69 g Węglowodany ogółem 284.70 g

PIĄTEK 13.03.2026

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka ze śledzia w oleju 40g (1- pszenica,3;4) szynka gotowana 50 g (6) roszponka 20g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- pszenica) brokuł gotowany 150 g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) ogórek 50g miód 1szt herbata	Wartość energetyczna 2462 kcal Białko ogółem 108.82 g Tłuszcz 82.18 g Węglowodany ogółem 345.72 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50 g (6) roszponka 20g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- pszenica,3) brokuł gotowany 150 g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) ogórek 50g miód 1szt herbata	Wartość energetyczna 2201 kcal Białko ogółem 96.50 g Tłuszcz 60.67 g Węglowodany ogółem 344.62 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka gotowana 50 g (6) roszponka 20g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g (1- pszenica,3;9) brokuł gotowany 150 g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1szt (7) ogórek 50g miód 1szt herbata	Wartość energetyczna 2240 kcal Białko ogółem 109.80 g Tłuszcz 54.96 g Węglowodany ogółem 355.55 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 50 g (6) roszponka 20g herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- żyto) brokuł gotowany 150 g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1868 kcal Białko ogółem 84.62 g Tłuszcz 58.14 g Węglowodany ogółem 272.30 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50 g (6) roszponka 20g herbata	Jabłko 1szt	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- pszenica,3) brokuł gotowany 150 g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) jajko 1 szt (3)	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) ogórek 50g miód 1szt herbata	Wartość energetyczna 2380 kcal Białko ogółem 105.78 g Tłuszcz 71.33 g Węglowodany ogółem 353.73 g

SOBOTA 14.03.2026

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g (1- pszenica,6,7) sałata 20g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy z ciecierzycą 200 g (1- pszenica,9) surówka z selera 150 g (7,9) herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2216 kcal Białko ogółem 91.38 g Tłuszcz 68.59 g Węglowodany ogółem 331.55 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g (1- pszenica,6,7) sałata 20g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 200 g (1- pszenica,9) surówka z selera 150 g (7,9) herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2234 kcal Białko ogółem 88.89 g Tłuszcz 74.06 g Węglowodany ogółem 328.81 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g (1- pszenica,6,7) sałata 20g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 200 g (1- pszenica,9) surówka z selera 150 g (7,9) herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj 75g (3) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2095 kcal Białko ogółem 87.14 g Tłuszcz 59.36 g Węglowodany ogółem 328.85 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 80 g (1- pszenica,6,7) sałata 20g herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy z ciecierzycą 200 g (1- żyto,9) surówka z selera 150 g (7,9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1891 kcal Białko ogółem 79.79 g Tłuszcz 69.06 g Węglowodany ogółem 261.72 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g (1- pszenica,6,7) sałata 20g herbata	Pomarańcza ½ szt	Zupa ziemniaczana 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 200 g (1- pszenica,9) surówka z selera 150 g (7,9) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) szynka kanapkowa 50g (6,9)	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2327 kcal Białko ogółem 97.27 g Tłuszcz 81.90 g Węglowodany ogółem 323.31 g

NIEDZIELA 15.03.2026

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (6,9) ogórek kiszony 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z kapusty białej 150g herbata	Mus owocowy 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 2105 kcal Białko ogółem 96.79 g Tłuszcz 81.92 g Węglowodany ogółem 266.08 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenno 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (6,9) ogórek kiszony 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g (9) buraczki 150g herbata	Mus owocowy 1szt	chleb pszenno 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 2124 kcal Białko ogółem 97.67 g Tłuszcz 81.05 g Węglowodany ogółem 274.87 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenno 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka z indyka 50g (6,9) ogórek kiszony 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane b/ skóry 180g (9) buraczki 150g herbata	Mus owocowy 1szt	chleb pszenno 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wypasiony ½ szt(7) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 2056 kcal Białko ogółem 97.67 g Tłuszcz 73.49 g Węglowodany ogółem 275.11 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 80g (6,9) ogórek kiszony 50g herbata	Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z kapusty białej 150g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 1809 kcal Białko ogółem 83.06 g Tłuszcz 74.94 g Węglowodany ogółem 220.64 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (6,9) ogórek kiszony 50g herbata	Mus owocowy 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g (9) buraczki 150g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) połędwica sopocka 50g (6)	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 2229 kcal Białko ogółem 106.80 g Tłuszcz 89.89 g Węglowodany ogółem 268.97 g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE, ZE WZGLĘDU NA DOSTĘPNOŚĆ PRODUKTÓW!!!

ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011z dnia 25 października 2011 r.w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylenia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004

ALERGENY

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz,
2. Skorupiaki i produkty pochodne;
3. Jaja i produkty pochodne;
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia
9. Seler i produkty pochodne;
10. Gorczyca i produkty pochodne;
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartośćSO2 dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;
13. Łubin i produkty pochodne;
14. Mięczaki i produkty pochodne

OZNACZENIA WARTOŚCI

E- Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011(kcal),

B- Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,