

JADŁOSPIS w dniach 13.04-19.04.2026

PONIEDZIAŁEK 13.04.2026

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) połędwica z indyka 50 g (6,9) pomidor 50 g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy gotowany w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) surówka z marchewki 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) sałata lodowa 20g dżem 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2074 kcal Białko ogółem 93.65 g Tłuszcz 70.96 g Nasycone kwasy tłuszczowe 7.50g Węglowodany ogółem 288.23 g Błonnik 27.69g Sód 2192.00 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) połędwica z indyka 50 g (6,9) pomidor 50 g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy 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) sałata lodowa 20g dżem 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2010 kcal Białko ogółem 93.21 g Tłuszcz 69.02 g Nasycone kwasy tłuszczowe 6.68g Węglowodany ogółem 277.33 g Błonnik 24.27 g Sód 2192.00 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) połędwica z indyka 50 g (6,9) pomidor 50 g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy gotowany w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) surówka z marchewki 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) sałata lodowa 20g dżem 1 szt herbata	Wartość energetyczna 1878 kcal Białko ogółem 92.93 g Tłuszcz 54.46 g Nasycone kwasy tłuszczowe 8.78g Węglowodany ogółem 277.05 g Błonnik 24.27 g Sód 2192.00 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) połędwica z indyka 80 g (6,9) pomidor 50 g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy gotowany w sosie 150g (1-pszenica,żyto,3,7,9) surówka z marchewki 150g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 112g (7) sałata lodowa 20g herbata	Wartość energetyczna 1769 kcal Białko ogółem 88.79 g Tłuszcz 63.89 g Nasycone kwasy tłuszczowe 3.78g Węglowodany ogółem 231.39 g Błonnik 23.02 g Sód 1677.10 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) połędwica z indyka 50 g (6,9) pomidor 50 g herbata	Budyń na mleku 200g (7)	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy 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) pasztet zapiekany 50g (7,12)	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) sałata lodowa 20g dżem 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2230 kcal Białko ogółem 108.45 g Tłuszcz 81.22 g Nasycone kwasy tłuszczowe 11.32g Węglowodany ogółem 288.05 g Błonnik 25.67 g Sód 2273.40 mg

WTOREK 14.04.2026

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50 g (6) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1-pszenica,6,7,9,10) herbata	Kefir 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka śledziowa 50g (3,4,10) szynka z indyka 50g (6,7) roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 2206 kcal Białko ogółem 100.71 g Tłuszcz 74.77 g Nasycone kwasy tłuszczowe 14.15g Węglowodany ogółem 311.79 g Błonnik 34.40 g Sód 1720.35 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50 g (6) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1-pszenica,7,9) sałata z jogurtem 50g (7) herbata	Kefir 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 50 g (3,9) szynka z indyka 50g (6,7) roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 2116 kcal Białko ogółem 104.62 g Tłuszcz 79.13 g Nasycone kwasy tłuszczowe 12.42g Węglowodany ogółem 271.29 g Błonnik 23.17 g Sód 1825.10 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka gotowana 50 g (6) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1-pszenica,7,9) sałata z jogurtem 50g (7) herbata	Kefir 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka jarzynowa 50 g (3,9) szynka z indyka 50g (6,7) roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 1939 kcal Białko ogółem 104.34 g Tłuszcz 59.57 g Nasycone kwasy tłuszczowe 14.52g Węglowodany ogółem 271.01 g Błonnik 23.17 g Sód 1825.10 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 80 g (6) pomidor 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1-żyto,7,9) sałata z jogurtem 50g (7) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 50 g (3,9,10) szynka z indyka 50g (6,7) roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 1864 kcal Białko ogółem 94.76 g Tłuszcz 73.11 g Nasycone kwasy tłuszczowe 9.16g Węglowodany ogółem 228.31 g Błonnik 19.77 g Sód 1685.60 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50 g (6) pomidor 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1-pszenica,7,9) sałata z jogurtem 50g (7) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) Filet pieczony z kurczaka 50g	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 50 g (3,9) szynka z indyka 50g (6,7) roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 2219 kcal Białko ogółem 115.21 g Tłuszcz 82.69 g Nasycone kwasy tłuszczowe 13.74g Węglowodany ogółem 276.01 g Błonnik 26.31 g Sód 1825.10 mg

ŚRODA 15.04.2026

	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) jajko 1 szt (3) sałata 20g herbata		Kalafiorowa 250ml (7,9) Ryż brązowy gotowany 200g Jarzyny duszone z mięsem wieprzowym 200g (9) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50 g herbata	Wartość energetyczna 2251 kcal Białko ogółem 89.80 g Tłuszcz 78.74 g Nasycone kwasy tłuszczowe 19.26g Węglowodany ogółem 324.33 g Błonnik 35.99 g Sód 1736.85 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1 szt (3) sałata 20g herbata		Kalafiorowa 250ml (7,9) Ryż biały gotowany 200g Jarzyny duszone z mięsem wieprzowym 200g (9) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50 g herbata	Wartość energetyczna 2159 kcal Białko ogółem 88.28 g Tłuszcz 75.68 g Nasycone kwasy tłuszczowe 18.15g Węglowodany ogółem 307.19 g Błonnik 27.21 g Sód 1732.85 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) sałata 20g herbata		Kalafiorowa 250ml (7,9) Ryż biały gotowany 200g Jarzyny duszone z mięsem wieprzowym 200g (9) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50 g herbata	Wartość energetyczna 1994 kcal Białko ogółem 89.48 g Tłuszcz 56.44 g Nasycone kwasy tłuszczowe 19.09g Węglowodany ogółem 307.74 g Błonnik 27.46 g Sód 1802.55 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 2 szt (3) sałata 20g herbata	Jabłko 1szt	Kalafiorowa 250ml (7,9) Ryż brązowy gotowany 200g Jarzyny duszone z mięsem wieprzowym 200g (9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50 g herbata	Wartość energetyczna 1982 kcal Białko ogółem 83.08 g Tłuszcz 76.65 g Nasycone kwasy tłuszczowe 16.95g Węglowodany ogółem 266.59 g Błonnik 30.23 g Sód 1667.85 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1 szt (3) sałata 20g herbata	Jabłko 1szt	Kalafiorowa 250ml (7,9) Ryż biały gotowany 200g Jarzyny duszone z mięsem wieprzowym 200g (9) 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) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50 g herbata	Wartość energetyczna 2272 kcal Białko ogółem 90.62 g Tłuszcz 83.07 g Nasycone kwasy tłuszczowe 19.02g Węglowodany ogółem 314.62 g Błonnik 31.59 g Sód 1742.75 mg

CZWARTEK 16.04.2026

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) wędlina z karczku 50g ogórek kiszony 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony smażony 100g (1- pszenica,3) surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2228 kcal Białko ogółem 104.78 g Tłuszcz 79.73 g Nasycone kwasy tłuszczowe 16.34g Węglowodany ogółem 292.41 g Błonnik 26.94 g Sód 1626.25 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100 g (1- pszenica,6) masło 14g (7) wędlina z karczku 50g ogórek kiszony 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie 150g (1- pszenica,3,7,9) Buraczki 150g herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2152 kcal Białko ogółem 103.39 g Tłuszcz 78.12 g Nasycone kwasy tłuszczowe 16.38 g Węglowodany ogółem 279.22 g Błonnik 25.16 g Sód 1790.30 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100 g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) wędlina z karczku 50g ogórek kiszony 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie 150g (1- pszenica,3,7,9) Buraczki 150g herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2020 kcal Białko ogółem 103.11 g Tłuszcz 63.56 g Nasycone kwasy tłuszczowe 18.48g Węglowodany ogółem 278.94 g Błonnik 25.16 g Sód 1790.30 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) wędlina z karczku 50g ogórek kiszony 50g herbata	Marchew 100g	Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie 150g (1- pszenica,żyto,3,7,9) surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1792 kcal Białko ogółem 88.39 g Tłuszcz 71.91 g Nasycone kwasy tłuszczowe 13.18g Węglowodany ogółem 220.15 g Błonnik 23.04 g Sód 1723.60 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) wędlina z karczku 50g ogórek kiszony 50g herbata	Pomarańcza ½ szt	Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie 150g (1- pszenica,3,7,9) Buraczki 150g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka z indyka 50g (6,7)	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2280 kcal Białko ogółem 112.68 g Tłuszcz 85.23 g Nasycone kwasy tłuszczowe 16.47 g Węglowodany ogółem 283.62 g Błonnik 27.70 g Sód 1184.30 mg

PIĄTEK 17.04.2026

	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 zapiekany drobiowy 50g (7,12) ogórek 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem szpinakowo-mięsny 250g (1- pszenica,7) herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 40g (1- pszenica,3;4) szynka gotowana 50g (6) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 2292 kcal Białko ogółem 107.65 g Tłuszcz 75.15 g Nasycone kwasy tłuszczowe 13.50g Węglowodany ogółem 314.10 g Błonnik 29.23 g Sód 1500.10 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasztet zapiekany drobiowy 50g (7,12) ogórek 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem szpinakowo-mięsny 250g (1- pszenica,3,7) herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 2076 kcal Białko ogółem 89.58 g Tłuszcz 64.30 g Nasycone kwasy tłuszczowe 10.37 g Węglowodany ogółem 304.28 g Błonnik 19.79 g Sód 1099.70 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet zapiekany drobiowy 50g (7,12) ogórek 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem szpinakowo-mięsny 250g (1- pszenica,3,7) herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka gotowana 50g (6) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 1944 kcal Białko ogółem 89.30 g Tłuszcz 49.74 g Nasycone kwasy tłuszczowe 12.47g Węglowodany ogółem 304.00 g Błonnik 19.79 g Sód 1099.70 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet zapiekany drobiowy 80g (7,12) ogórek 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt(7)	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem szpinakowo-mięsny 250g (1- żyto,7) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 80g (6) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 1875 kcal Białko ogółem 94.09 g Tłuszcz 65.70 g Nasycone kwasy tłuszczowe 10.14g Węglowodany ogółem 245.58 g Błonnik 22.06 g Sód 1428.60 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet zapiekany drobiowy 50g (7,12) ogórek 50g herbata	Banan 1szt	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem szpinakowo-mięsny 250g (1- pszenica,3,7) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) twaróg z koperkiem 75g (7)	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 2418 kcal Białko ogółem 103.82 g Tłuszcz 75.53 g Nasycone kwasy tłuszczowe 11.39 g Węglowodany ogółem 347.54 g Błonnik 25.01 g Sód 1490.10 mg

SOBOTA 18.04.2026

	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) szynka z indyka 50g (6,7) pomidor 50g herbata		Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) surówka z selera 150g (7,9) herbata	Banan 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 50g (6) jajko 1szt (3) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2208 kcal Białko ogółem 101.46 g Tłuszcz 65.98 g Nasycone kwasy tłuszczowe 11.63g Węglowodany ogółem 323.98 g Błonnik 30.71 g Sód 1515.35 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (6,7) pomidor 50g herbata		Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) surówka z selera 150g (7,9) herbata	Banan 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2111 kcal Białko ogółem 100.40 g Tłuszcz 61.36 g Nasycone kwasy tłuszczowe 10.80 g Węglowodany ogółem 311.46 g Błonnik 27.11 g Sód 1250.70 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka z indyka 50g (6,7) pomidor 50g herbata		Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) surówka z selera 150g (7,9) herbata	Banan 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj 75g (3) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2095 kcal Białko ogółem 101.74 g Tłuszcz 58.60 g Nasycone kwasy tłuszczowe 11.74g Węglowodany ogółem 312.15 g Błonnik 27.36 g Sód 1320.40 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 80g (6,7) pomidor 50g herbata	Kisiel 200g	Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1-żyto,7,9) surówka z selera 150g (7,9) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 50g (6) jajko 1szt (3) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1818 kcal Białko ogółem 88.07 g Tłuszcz 61.97 g Nasycone kwasy tłuszczowe 9.86g Węglowodany ogółem 248.27 g Błonnik 24.94 g Sód 1420.65 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (6,7) pomidor 50g herbata	Kisiel 200g	Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) surówka z selera 150g (7,9) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wypasiony ½ szt (7)	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2224 kcal Białko ogółem 103.55 g Tłuszcz 80.52 g Nasycone kwasy tłuszczowe 19.82 g Węglowodany ogółem 292.58 g Błonnik 26.85 g Sód 1264.70 mg

NIEDZIELA 19.04.2026

	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) połudwica sopocka 50g (6) ogórek 50 g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z czerwonej kapusty 150g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2138 kcal Białko ogółem 106.61 g Tłuszcz 75.04 g Nasycone kwasy tłuszczowe 11.73g Węglowodany ogółem 284.17 g Błonnik 25.27 g Sód 1820.25 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1- żyto,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) połudwica sopocka 50g (6) ogórek 50 g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z marchewki 150g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2061 kcal Białko ogółem 105.15g Tłuszcz 72.98 g Nasycone kwasy tłuszczowe 10.79 g Węglowodany ogółem 271.64 g Błonnik 22.35 g Sód 1502.15 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki żytnie na mleku 310ml (1- żyto,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) połudwica sopocka 50g (6) ogórek 50 g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z marchewki 150g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 1929 kcal Białko ogółem 104.87 g Tłuszcz 58.42 g Nasycone kwasy tłuszczowe 12.89g Węglowodany ogółem 271.36 g Błonnik 22.35 g Sód 1502.15 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) połudwica sopocka 80g (6) ogórek 50 g herbata	jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z czerwonej kapusty 150g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 1843 kcal Białko ogółem 99.55 g Tłuszcz 69.66 g Nasycone kwasy tłuszczowe 8.70g Węglowodany ogółem 226.82 g Błonnik 20.65 g Sód 1482.15 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1- żyto,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) połudwica sopocka 50g (6) ogórek 50 g herbata	Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z marchewki 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) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2174 kcal Białko ogółem 107.49 g Tłuszcz 80.37 g Nasycone kwasy tłuszczowe 11.38 g Węglowodany ogółem 279.07 g Błonnik 26.73 g Sód 1512.05 mg

*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,