

Jadłospis 2.03.2026-11.03.2026

2.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane górskie (<b>gluten</b>) 20g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Twarożek z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 50g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Sałata zielona 10g Dżem niskosłodzony 20g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane górskie (<b>gluten</b>) 20g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Twarożek z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 50g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Sałata zielona 10g Dżem niskosłodzony 20g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 20g</li> <li>- Pietruszka 20g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 20g</li> <li>- Kasza jęczmienna (<b>gluten</b>) 30g</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Twarożek z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 50g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Sałata zielona 10g Rzodkiewka 5g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>
II śniadanie			<p>Kisiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kisiel b/c 10g</li> <li>- Woda 250ml</li> </ul>
Obiad	<p>Zupa grochowa z makaronem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Groch omielany 20g</li> <li>- Makaron 4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> </ul>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Kalafior mrożony 20g</li> <li>- Makaron 4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> </ul>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Kalafior mrożony 20g</li> <li>- Makaron 4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> </ul>

	<p>Kluski śląskie z gulaszem duszonym wieprzowo-warzywnym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 30g</li> <li>- Mąka ziemniaczana 20g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Mięso gulaszowe wieprzowe 120g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 3g</li> <li>- Olej 10g</li> <li>- Mieszanka warzywna mrożona 50g</li> </ul> <p>Surówka z marchwi i jabłka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 150g</li> <li>- Cytryna 10g</li> <li>- Jabłko 30g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Kluski śląskie z gulaszem duszonym wieprzowo-warzywnym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 30g</li> <li>- Mąka ziemniaczana 20g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Mięso gulaszowe wieprzowe 120g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 3g</li> <li>- Olej 10g</li> <li>- Mieszanka warzywna mrożona 50g</li> </ul> <p>Surówka z marchwi i jabłka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 150g</li> <li>- Cytryna 10g</li> <li>- Jabłko 30g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Kluski śląskie z gulaszem duszonym wieprzowo-warzywnym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 30g</li> <li>- Mąka ziemniaczana 20g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Mięso gulaszowe wieprzowe 120g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 3g</li> <li>- Olej 10g</li> <li>- Mieszanka warzywna mrożona 50g</li> </ul> <p>Surówka z marchwi i jabłka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 150g</li> <li>- Cytryna 10g</li> <li>- Jabłko 30g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Kiwi 75g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z brokuła fileta i ryżu z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brokuły mrożone 50g</li> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z brokuła fileta i ryżu z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brokuły mrożone 50g</li> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z brokuła fileta i ryżu z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brokuły mrożone 50g</li> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g</p>

	Jabłko 120g  Herbata 250ml	Jabłko pieczone: Jabłko 120g Cynamon 3g  Herbata 250ml	Jabłko 120g  Herbata 250ml
II kolacja	Skyr naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g	Skyr naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g	Skyr naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2431,4 kcal Białko: 131,2g Tłuszcz: 71,6g NKT: 25g Węglowodany ogółem: 333,71g Cukry: 65,32g Błonnik: 36,96g Sól: 4,18g	Wartość energetyczna: 2300,2 kcal Białko: 120,7g Tłuszcz: 70,5g NKT: 24,8g Węglowodany ogółem: 310,83g Cukry: 64,54g Błonnik: 30,61g Sól: 3,97g	Wartość energetyczna: 2225,9 kcal Białko: 115,6g Tłuszcz: 65,9g NKT: 22,1g Węglowodany ogółem: 310,23g Cukry: 57,2g Błonnik: 35,41g Sól: 4,02g

3.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Makaron na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Galaretka drobiowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Marchew 10g</li> <li>- Groszek kons 5g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Żelatyna spożywcza 10g</li> </ul> <p>Pomidor 60g</p>	<p>Makaron na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Galaretka drobiowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Marchew 10g</li> <li>- Groszek kons 5g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Żelatyna spożywcza 10g</li> </ul> <p>Pomidor 60g</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 20g</li> <li>- Pietruszka 20g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 20g</li> <li>- Makaron4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Galaretka drobiowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Marchew 10g</li> <li>- Groszek kons 5g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Żelatyna spożywcza 10g</li> </ul> <p>Pomidor 60g</p>

	<p>Salata zielona 10g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<p>Salata zielona 10g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<p>Salata zielona 10g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>
II śniadanie			<p>Kanapka z wędliną i papryką;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 30g</li> <li>- Papryka kons 40g</li> </ul>
Obiad	<p>Zupa pomidorowa z ryżem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Koncentrat pomidorowy 20g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> </ul> <p>Udziec pieczony:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Udziec z kurczaka 200g</li> <li>- Olej 10g</li> </ul> <p>Surówka z kapusty pekińskiej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapusta pekińska 80g</li> <li>- Marchew 30g</li> <li>- Cytryna 10g</li> <li>- Jabłko 20g</li> </ul> <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Koncentrat pomidorowy 20g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> </ul> <p>Udziec gotowany:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Udziec z kurczaka 200g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 3g</li> <li>- Olej 10g</li> </ul> <p>Surówka z kapusty pekińskiej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapusta pekińska 80g</li> <li>- Marchew 30g</li> <li>- Cytryna 10g</li> <li>- Jabłko 20g</li> </ul> <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Koncentrat pomidorowy 20g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> </ul> <p>Udziec gotowany:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Udziec z kurczaka 200g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 3g</li> <li>- Olej 10g</li> </ul> <p>Surówka z kapusty pekińskiej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapusta pekińska 80g</li> <li>- Marchew 30g</li> <li>- Cytryna 10g</li> <li>- Jabłko 20g</li> </ul> <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Mandarynka 80g
Kolacja	Kanapka:	Kanapka:	Kanapka:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka duńska:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 30g</li> <li>- Ser żółty gouda (<b>mleko</b>) 20g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Szczypiorek 5g</li> </ul> <p>Papryka czerwona 70g Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 70g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 50g</p> <p>Pomidor 60g Herbatniki (<b>gluten, mleko, soja</b>) 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka duńska:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 30g</li> <li>- Ser żółty gouda (<b>mleko</b>) 20g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Szczypiorek 5g</li> </ul> <p>Papryka czerwona 70g Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 70g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Kefir 2% ( <b>mleko</b> ) 200g	Kefir 2% ( <b>mleko</b> ) 200g	Kefir 2% ( <b>mleko</b> ) 200g
Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2177,1 kcal</p> <p>Białko: 130,4g</p> <p>Tłuszcz: 74,3g</p> <p>NKT: 28g</p> <p>Węglowodany ogółem: 258,6g</p> <p>Cukry: 54,6g</p> <p>Błonnik: 24,08g</p> <p>Sól: 5,46g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2083,1 kcal</p> <p>Białko: 119,7g</p> <p>Tłuszcz: 66,7g</p> <p>NKT: 25,9g</p> <p>Węglowodany ogółem: 262,4g</p> <p>Cukry: 52,03g</p> <p>Błonnik: 23,19g</p> <p>Sól: 4,34g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2295,9 kcal</p> <p>Białko: 133,1g</p> <p>Tłuszcz: 75,6g</p> <p>NKT: 28,2g</p> <p>Węglowodany ogółem: 286,25g</p> <p>Cukry: 52,81g</p> <p>Błonnik: 31,33g</p> <p>Sól: 6,47g</p>

4.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Ryż na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały 30g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> </ul>	<p>Ryż na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały 30g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny (<b>gluten</b>) 35g</li> </ul>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 20g</li> <li>- Pietruszka 20g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 20g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka warzywna z makaronem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> <li>- Seler kons (<b>seler</b>) 20g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Wędlina 50g Banan 80g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka warzywna z makaronem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> <li>- Seler kons (<b>seler</b>) 20g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Wędlina 50g Banan 80g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka warzywna z makaronem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> <li>- Seler kons (<b>seler</b>) 20g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Wędlina 50g Banan 80g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>
II śniadanie			<p>Omlet z groszkiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 100g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 10g</li> <li>- Groszek kons 5g</li> <li>- Olej 5g</li> </ul>
Obiad	<p>Barszcz czerwony z jajkiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) - pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Buraki 100g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> </ul> <p>Strogonof z chlebem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mięso gulaszowe wieprzowe 120g</li> <li>- Papryka czerwona 50g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 50g</li> </ul>	<p>Barszcz czerwony z jajkiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) - pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Buraki 100g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> </ul> <p>Kaszotto duszone z indykiem i warzywami i sosem pomidorowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jęczmienna (<b>gluten</b>) 70g</li> <li>- Olej 20g</li> </ul>	<p>Barszcz czerwony z jajkiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) - pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Buraki 100g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> </ul> <p>Kaszotto duszone z indykiem i warzywami i sosem pomidorowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jęczmienna (<b>gluten</b>) 70g</li> <li>- Olej 20g</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczarka 50g</li> <li>- Cebula 50g</li> <li>- Olej 15g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Koncentrat pomidorowy 20g</li> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 50g</li> </ul> <p>Sałata zielona z dresingiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sałata zielona 80g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Rzodkiewka 3g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z indyka 120g</li> <li>- Mieszanka warzywna mrożona 50g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Koncentrat pomidorowy 20g</li> </ul> <p>Sałata zielona z dresingiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sałata zielona 80g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Rzodkiewka 3g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z indyka 120g</li> <li>- Mieszanka warzywna mrożona 50g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Koncentrat pomidorowy 20g</li> </ul> <p>Sałata zielona z dresingiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sałata zielona 80g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Rzodkiewka 3g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Kiwi 75g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Pasta z twarogu i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 50g</li> <li>- Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 20g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Ogórek kiszony 70g Sałata zielona 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Pasta z twarogu i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 50g</li> <li>- Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 20g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Sałata zielona 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Pasta z twarogu i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 50g</li> <li>- Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 20g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Ogórek kiszony 70g Sałata zielona 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Skyr naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g	Skyr naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g	Skyr naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2075,5 kcal</p> <p>Białko: 117,9g</p> <p>Tłuszcz: 74,4g</p> <p>NKT: 26,3g</p> <p>Węglowodany ogółem: 244,37g</p> <p>Cukry: 66,5g</p> <p>Błonnik: 21,85g</p> <p>Sól: 7,37g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2049,9 kcal</p> <p>Białko: 115,9g</p> <p>Tłuszcz: 67g</p> <p>NKT: 22,7g</p> <p>Węglowodany ogółem: 258,52g</p> <p>Cukry: 60,98g</p> <p>Błonnik: 25,48g</p> <p>Sól: 4,92g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2181,8 kcal</p> <p>Białko: 122,3g</p> <p>Tłuszcz: 76,8g</p> <p>NKT: 23,3g</p> <p>Węglowodany ogółem: 264,55g</p> <p>Cukry: 58,13g</p> <p>Błonnik: 28,74g</p> <p>Sól: 6,48g</p>

5.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Płatki kukurydziane na mleku</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki kukurydziane (<b>gluten</b>) 20g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Pasta z jajek i zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Papryka czerwona 70g Kefir 2% (<b>mleko</b>) 200g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki kukurydziane (<b>gluten</b>) 20g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Pasta z jajek i zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Kefir 2% (<b>mleko</b>) 200g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 20g</li> <li>- Pietruszka 20g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 20g</li> <li>- Makaron4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Pasta z jajek i zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Papryka czerwona 70g Kefir 2% (<b>mleko</b>) 200g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>
II śniadanie			<p>Kanapka z serem żółtym i ogórkiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 50g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Ser żółty gouda (<b>mleko</b>) 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 40g</li> </ul>
Obiad	<p>Krupnik z jarzyną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> </ul>	<p>Krupnik z jarzyną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> </ul>	<p>Krupnik z jarzyną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Kasza jęczmienna (<b>gluten</b>) 30g</li> </ul> <p>Filet z indyka duszony z sosem cebulowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z indyka 150g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 3g</li> <li>- Olej 15g</li> <li>- Cebula 20g</li> </ul> <p>Kalafior duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kalafior mrożony 150g</li> <li>- Olej 5g</li> </ul> <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Kasza jęczmienna (<b>gluten</b>) 30g</li> </ul> <p>Filet z indyka duszony z sosem pomidorowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z indyka 150g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 3g</li> <li>- Koncentrat pomidorowy 20g</li> <li>- Olej 15g</li> </ul> <p>Kalafior duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kalafior mrożony 150g</li> <li>- Olej 5g</li> </ul> <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Kasza jęczmienna (<b>gluten</b>) 30g</li> </ul> <p>Filet z indyka duszony z sosem pomidorowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z indyka 150g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 3g</li> <li>- Koncentrat pomidorowy 20g</li> <li>- Olej 15g</li> </ul> <p>Kalafior duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kalafior mrożony 150g</li> <li>- Olej 5g</li> </ul> <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Gruszka 120g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z brokuła fety pomidora:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pomidor 100g</li> <li>- Brokuły mrożone 50g</li> <li>- Ser feta (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 50g</p> <p>Pomarańcza 120g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z brokuła fety pomidora:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pomidor 100g</li> <li>- Brokuły mrożone 50g</li> <li>- Ser feta (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 50g</p> <p>Jabłko pieczone:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jabłko 120g</li> <li>- Cynamon 3g</li> </ul> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z brokuła fety pomidora:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pomidor 100g</li> <li>- Brokuły mrożone 50g</li> <li>- Ser feta (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 50g</p> <p>Pomarańcza 120g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Serek wiejski ( <b>mleko</b> ) 150g	Serek wiejski ( <b>mleko</b> ) 150g	Serek wiejski ( <b>mleko</b> ) 150g

Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2100,1 kcal          Białko: 115,8g          Tłuszcz: 72,4g          NKT: 26,6g          Węglowodany ogółem: 260,43g          Cukry: 63,57g          Błonnik: 28,53g          Sól: 5,15g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2095,1 kcal          Białko: 114,4g          Tłuszcz: 71,9g          NKT: 26,5g          Węglowodany ogółem: 261,45g          Cukry: 61,59g          Błonnik: 27,72g          Sól: 4,96g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2294 kcal          Białko: 123g          Tłuszcz: 74g          NKT: 27g          Węglowodany ogółem: 302,37g          Cukry: 68,76g          Błonnik: 37,04g          Sól: 5,91g</p>
-----------------------------	---	---	---

6.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Kasza na mleku:            - Kasza manna (<b>gluten</b>) 30g            - Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</p> <p>Kanapka:            - Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g            - Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g            - Masło (<b>mleko</b>) 10g</p> <p>Sałatka z tuńczyka i ryżu z zieleniną:            - Tuńczyk w sosie własnym (<b>ryby, seler, soja</b>) 30g            - Ryż biały 30g            - Olej 5g            - Papryka kons 20g            - Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g            - Kukurydza kons 10g            - Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g            - Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g            - Natka pietruszki 5g</p> <p>Sałata zielona 10g            Jogurt owocowy bez dodatku cukru (<b>mleko</b>) 150g</p>	<p>Kasza na mleku:            - Kasza manna (<b>gluten</b>) 30g            - Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</p> <p>Kanapka:            - Chleb pszenny (<b>gluten</b>) 35g            - Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g            - Masło (<b>mleko</b>) 10g</p> <p>Sałatka z tuńczyka i ryżu z zieleniną:            - Tuńczyk w sosie własnym (<b>ryby, seler, soja</b>) 30g            - Ryż biały 30g            - Olej 5g            - Papryka kons 20g            - Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g            - Kukurydza kons 10g            - Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g            - Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g            - Natka pietruszki 5g</p> <p>Sałata zielona 10g            Jogurt owocowy bez dodatku cukru (<b>mleko</b>) 150g</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą            - Marchew 20g            - Pietruszka 20g            - Seler (<b>seler</b>) 20g            - Kasza manna (<b>gluten</b>) 30g</p> <p>Kanapka:            - Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g            - Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g            - Masło (<b>mleko</b>) 10g</p> <p>Sałatka z tuńczyka i ryżu z zieleniną:            - Tuńczyk w sosie własnym (<b>ryby, seler, soja</b>) 30g            - Ryż biały 30g            - Olej 5g            - Papryka kons 20g            - Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g            - Kukurydza kons 10g            - Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g            - Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g            - Natka pietruszki 5g</p> <p>Sałata zielona 10g            Jogurt owocowy bez dodatku cukru (<b>mleko</b>) 150g</p>

	Kawa zbożowa ( <b>gluten</b> ) na mleku ( <b>mleko</b> ) 250ml	Kawa zbożowa ( <b>gluten</b> ) na mleku ( <b>mleko</b> ) 250ml	Kawa zbożowa ( <b>gluten</b> ) na mleku ( <b>mleko</b> ) 250ml
II śniadanie			Budyń: - Budyń b/c 10g - Mleko 2% ( <b>mleko</b> ) 250ml
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami: - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler ( <b>seler</b> ) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% ( <b>mleko</b> ) 5g - Mąka pszenna ( <b>gluten</b> ) 5g - Fasola Jaś 50g - Ziemniaki 200g  Pierogi leniwe: - Ziemniaki 50g - Twaróg półtłusty ( <b>mleko</b> ) 120g - Jajko ( <b>jaja</b> ) 20g - Mąka pszenna ( <b>gluten</b> ) 30g - Olej 15g  Surówka z marchewki: - Marchew 150g - Cytryna 10g  Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami: - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler ( <b>seler</b> ) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% ( <b>mleko</b> ) 5g - Mąka pszenna ( <b>gluten</b> ) 5g - Koper 5g - Ziemniaki 200g  Pierogi leniwe: - Ziemniaki 50g - Twaróg półtłusty ( <b>mleko</b> ) 120g - Jajko ( <b>jaja</b> ) 20g - Mąka pszenna ( <b>gluten</b> ) 30g - Olej 15g  Surówka z marchewki: - Marchew 150g - Cytryna 10g  Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami: - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler ( <b>seler</b> ) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% ( <b>mleko</b> ) 5g - Mąka pszenna ( <b>gluten</b> ) 5g - Koper 5g - Ziemniaki 200g  Pierogi leniwe: - Ziemniaki 50g - Twaróg półtłusty ( <b>mleko</b> ) 120g - Jajko ( <b>jaja</b> ) 20g - Mąka pszenna ( <b>gluten</b> ) 30g - Olej 15g  Surówka z marchewki: - Marchew 150g - Cytryna 10g  Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g
Podwieczorek			Pomarańcza 120g
Kolacja	Kanapka: - Chleb pszenno-żytni ( <b>gluten</b> ) 35g - Chleb graham ( <b>gluten</b> ) 65g - Masło ( <b>mleko</b> ) 10g  Jajko ( <b>jaja</b> ) gotowane na twardo 60g Ser żółty gouda ( <b>mleko</b> ) 50g	Kanapka: - Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ) 35g - Chleb graham ( <b>gluten</b> ) 65g - Masło ( <b>mleko</b> ) 10g  Jajko ( <b>jaja</b> ) gotowane na twardo 60g Pomidor 60g	Kanapka: - Chleb pszenno-żytni ( <b>gluten</b> ) 35g - Chleb graham ( <b>gluten</b> ) 65g - Masło ( <b>mleko</b> ) 10g  Jajko ( <b>jaja</b> ) gotowane na twardo 60g Ser żółty gouda ( <b>mleko</b> ) 50g

	Pomidor 60g Herbata 250ml	Dżem niskosłodzony 20g Herbata 250ml	Pomidor 60g Herbata 250ml
II kolacja	Skyr naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g	Skyr naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g	Skyr naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2307,6 kcal Białko: 130,3g Tłuszcz: 74,3g NKT: 27,4g Węglowodany ogółem: 294,8g Cukry: 53,73g Błonnik: 31,16g Sól: 5,68g	Wartość energetyczna: 2128,6 kcal Białko: 104,9g Tłuszcz: 71,9g NKT: 26,5g Węglowodany ogółem: 277,5g Cukry: 58,45g Błonnik: 24,38g Sól: 4,57g	Wartość energetyczna: 2246,4 kcal Białko: 123g Tłuszcz: 74,2g NKT: 27,5g Węglowodany ogółem: 285,81g Cukry: 65,2g Błonnik: 28,58g Sól: 5,77g

7.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane górskie (<b>gluten</b>) 20g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z jajek i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> <li>- Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 30g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Mandarynka 80g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane górskie (<b>gluten</b>) 20g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z jajek i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> <li>- Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 30g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Mandarynka 80g</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 20g</li> <li>- Pietruszka 20g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 20g</li> <li>- Makaron 4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z jajek i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> <li>- Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 30g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Mandarynka 80g</p>

	Kawa zbożowa ( <b>gluten</b> ) na mleku ( <b>mleko</b> ) 250ml	Kawa zbożowa ( <b>gluten</b> ) na mleku ( <b>mleko</b> ) 250ml	Kawa zbożowa ( <b>gluten</b> ) na mleku ( <b>mleko</b> ) 250ml
II śniadanie			Sok pomidorowy 300ml
Obiad	<p>Zupa kminkowa z grzankami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Kminek 10g</li> <li>- Grzanki z chleba pszennego (<b>gluten</b>) 30g</li> </ul> <p>Paprykarz duszony z ryżem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały 80g</li> <li>- Olej 10g</li> <li>- Mięso gulaszowe wieprzowe 120g</li> <li>- Mieszanka warzywna mrożona 50g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Koper 5g</li> </ul> <p>Cukinia duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cukinia 150g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Marchew 30g</li> <li>- Pomidor 60g</li> <li>- Cytryna 10g</li> <li>- Czosnek 10g</li> <li>- Ketchup (<b>seler</b>) 10g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Zupa kminkowa z grzankami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Kminek 10g</li> <li>- Grzanki z chleba pszennego (<b>gluten</b>) 30g</li> </ul> <p>Paprykarz duszony z ryżem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały 80g</li> <li>- Olej 10g</li> <li>- Mięso gulaszowe wieprzowe 120g</li> <li>- Mieszanka warzywna mrożona 50g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Koper 5g</li> </ul> <p>Cukinia duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cukinia 150g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Marchew 30g</li> <li>- Pomidor 60g</li> <li>- Cytryna 10g</li> <li>- Czosnek 10g</li> <li>- Ketchup (<b>seler</b>) 10g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Zupa kminkowa z grzankami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Kminek 10g</li> <li>- Grzanki z chleba pszennego (<b>gluten</b>) 30g</li> </ul> <p>Paprykarz duszony z ryżem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały 80g</li> <li>- Olej 10g</li> <li>- Mięso gulaszowe wieprzowe 120g</li> <li>- Mieszanka warzywna mrożona 50g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Koper 5g</li> </ul> <p>Cukinia duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cukinia 150g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Marchew 30g</li> <li>- Pomidor 60g</li> <li>- Cytryna 10g</li> <li>- Czosnek 10g</li> <li>- Ketchup (<b>seler</b>) 10g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Kiwi 75g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> </ul>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny (<b>gluten</b>) 35g</li> </ul>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka jarzynowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 30g</li> <li>- Pietruszka 20g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 10g</li> <li>- Ziemniak 30g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 50g Chrupki kukurydziane 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka jarzynowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 30g</li> <li>- Pietruszka 20g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 10g</li> <li>- Ziemniak 30g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Jabłko 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 50g Chrupki kukurydziane 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka jarzynowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 30g</li> <li>- Pietruszka 20g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 10g</li> <li>- Ziemniak 30g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Jabłko 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 50g Chrupki kukurydziane 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g	Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g	Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2155 kcal Białko: 104,9g Tłuszcz: 75,5g NKT: 27,9g Węglowodany ogółem: 276,45g Cukry: 60,22g Błonnik: 25,14g Sól: 5,81g	Wartość energetyczna: 2166,7 kcal Białko: 104,6g Tłuszcz: 74,9g NKT: 27,8g Węglowodany ogółem: 281g Cukry: 60,42g Błonnik: 25,5g Sól: 5,44g	Wartość energetyczna: 2184,9 kcal Białko: 102,3g Tłuszcz: 71,1g NKT: 25,2g Węglowodany ogółem: 298,03g Cukry: 67,5g Błonnik: 28,66g Sól: 7,11g

8.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka meksykańska:</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka meksykańska:</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka meksykańska:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Jabłko 20g</li> <li>- Fasola czerwona 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Banan 80g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Jabłko 20g</li> <li>- Fasola czerwona 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Banan 80g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Jabłko 20g</li> <li>- Fasola czerwona 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Banan 80g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>
II śniadanie			Kefir 2% ( <b>mleko</b> ) 200g
Obiad	<p>Rosół z makaronem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) - pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Makaron4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> </ul> <p>Pulpety gotowane z sosem koperkowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mięso gulaszowe wieprzowe 120g</li> <li>- Bułka (<b>gluten</b>) 20g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Olej 10g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Koper 5g</li> </ul> <p>Surówka z buraczków:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buraki 150g</li> <li>- Cytryna 10g</li> </ul>	<p>Rosół z makaronem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) - pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Makaron4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> </ul> <p>Pulpety gotowane z sosem koperkowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mięso gulaszowe wieprzowe 120g</li> <li>- Bułka (<b>gluten</b>) 20g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Olej 10g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Koper 5g</li> </ul> <p>Surówka z buraczków:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buraki 150g</li> <li>- Cytryna 10g</li> </ul>	<p>Rosół z makaronem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) - pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Makaron4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> </ul> <p>Pulpety gotowane z sosem koperkowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mięso gulaszowe wieprzowe 120g</li> <li>- Bułka (<b>gluten</b>) 20g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Olej 10g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Koper 5g</li> </ul> <p>Surówka z buraczków:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buraki 150g</li> <li>- Cytryna 10g</li> </ul>

	Ziemniaki 300g Koper 5g	Ziemniaki 300g Koper 5g	Ziemniaki 300g Koper 5g
	Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g
Podwieczorek			Pomarańcza 120g
Kolacja	Kanapka: - Chleb pszenno-żytni ( <b>gluten</b> ) 35g - Chleb graham ( <b>gluten</b> ) 65g - Masło ( <b>mleko</b> ) 10g  Pasta z twarogu i awokada z zieleniną: - Twaróg półtłusty ( <b>mleko</b> ) 50g - Awokado 40g - Natka pietruszki 5g  Rzodkiewka 5g Sałata zielona 10g  Herbata 250ml	Kanapka: - Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ) 35g - Chleb graham ( <b>gluten</b> ) 65g - Masło ( <b>mleko</b> ) 10g  Pasta z twarogu i awokada z zieleniną: - Twaróg półtłusty ( <b>mleko</b> ) 50g - Awokado 40g - Natka pietruszki 5g  Pomidor 60g Sałata zielona 10g  Herbata 250ml	Kanapka: - Chleb pszenno-żytni ( <b>gluten</b> ) 35g - Chleb graham ( <b>gluten</b> ) 65g - Masło ( <b>mleko</b> ) 10g  Pasta z twarogu i awokada z zieleniną: - Twaróg półtłusty ( <b>mleko</b> ) 50g - Awokado 40g - Natka pietruszki 5g  Rzodkiewka 5g Sałata zielona 10g  Herbata 250ml
II kolacja	Kanapka z wędliną i ogórkiem - Chleb graham ( <b>gluten</b> ) 65g - Masło ( <b>mleko</b> ) 5g - Wędlina ( <b>gluten, soja</b> ) 30g - Ogórek kons ( <b>gorczyca</b> ) 40g	Kanapka z wędliną i pomidorem - Chleb graham ( <b>gluten</b> ) 65g - Masło ( <b>mleko</b> ) 5g - Wędlina ( <b>gluten, soja</b> ) 30g - Pomidor 40g	Kanapka z wędliną i ogórkiem - Chleb graham ( <b>gluten</b> ) 65g - Masło ( <b>mleko</b> ) 5g - Wędlina ( <b>gluten, soja</b> ) 30g - Ogórek kons ( <b>gorczyca</b> ) 40g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2100,2 kcal Białko: 101,9g Tłuszcz: 68,4g NKT: 24,4g Węglowodany ogółem: 284,23g Cukry: 52,48g Błonnik: 29,97g Sól: 4,9g	Wartość energetyczna: 2114,5 kcal Białko: 102,2g Tłuszcz: 67,8g NKT: 24,4g Węglowodany ogółem: 289,12g Cukry: 52,58g Błonnik: 30,93g Sól: 4,37g	Wartość energetyczna: 2241,5 kcal Białko: 108,9g Tłuszcz: 72,2g NKT: 26,6g Węglowodany ogółem: 304,89g Cukry: 69,26g Błonnik: 32,02g Sól: 5,08g

9.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku	Ryż na mleku	Zupa jarzynowa z ryżem

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały 30g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Salatką z kurczakiem i brokułem z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Brokuły mrożone 50g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Dżem niskosłodzony 20g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały 30g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Salatką z kurczakiem i brokułem z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Brokuły mrożone 50g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Dżem niskosłodzony 20g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 20g</li> <li>- Pietruszka 20g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 20g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Salatką z kurczakiem i brokułem z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Brokuły mrożone 50g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Ogórek kiszony 70g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>
II śniadanie			Jogurt owocowy bez dodatku cukru ( <b>mleko</b> ) 150g
Obiad	<p>Żurek z jajkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Zakwas z mąki żytniej 20g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> </ul>	<p>Żurek z jajkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Zakwas z mąki żytniej 20g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> </ul>	<p>Żurek z jajkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Zakwas z mąki żytniej 20g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> </ul>

	<p>Naleśniki z serem i truskawkami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 70g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 150ml</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Olej 20g</li> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 80g</li> <li>- Cukier waniliowy 3g</li> <li>- Truskawki mrożone 50g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Makaron z serem i sosem truskawkowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron 4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 80g</li> <li>- Olej 15g</li> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 80g</li> <li>- Truskawki mrożone 50g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Makaron z serem i sosem truskawkowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron 4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 80g</li> <li>- Olej 15g</li> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 80g</li> <li>- Truskawki mrożone 50g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Kiwi 75g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z buraczków</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burak 80g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Wędlina 50g Sałata lodowa 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z buraczków</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burak 80g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Wędlina 50g Sałata lodowa 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z buraczków</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burak 80g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Wędlina 50g Sałata lodowa 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Serek wiejski ( <b>mleko</b> ) 150g	Serek wiejski ( <b>mleko</b> ) 150g	Serek wiejski ( <b>mleko</b> ) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2114,4 kcal</p> <p>Białko: 116,7g</p> <p>Tłuszcz: 80,2g</p> <p>NKT: 29,1g</p> <p>Węglowodany ogółem: 241,22g</p> <p>Cukry: 64,68g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2029,8 kcal</p> <p>Białko: 111,9g</p> <p>Tłuszcz: 71,9g</p> <p>NKT: 26,8g</p> <p>Węglowodany ogółem: 243,82g</p> <p>Cukry: 54,71g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2035,2 kcal</p> <p>Białko: 112,2g</p> <p>Tłuszcz: 72,5g</p> <p>NKT: 27,1g</p> <p>Węglowodany ogółem: 245,34g</p> <p>Cukry: 53,37g</p>

	Błonnik: 19,97g Sól: 5,44g	Błonnik: 20,39g Sól: 5,06g	Błonnik: 23,95g Sól: 6,5g
--	-------------------------------	-------------------------------	------------------------------

10.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Makaron na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Pasta z twarogu i jajka z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 50g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Sałata zielona 10g</p> <p>Jabłko 120g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<p>Makaron na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Pasta z twarogu i jajka z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 50g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Sałata zielona 10g</p> <p>Jabłko pieczone:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jabłko 120g</li> <li>- Cynamon 3g</li> </ul> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 20g</li> <li>- Pietruszka 20g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 20g</li> <li>- Kasza jaglana 30g</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Pasta z twarogu i jajka z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 50g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Sałata zielona 10g</p> <p>Jabłko 120g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>
II śniadanie			Kefir 2% ( <b>mleko</b> ) 150g
Obiad	<p>Zupa ogórkowa z ryżem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> </ul>	<p>Zupa ryżowa z jarzyną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> </ul>	<p>Zupa ryżowa z jarzyną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ogórek kiszony 50g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> </ul> <p>Roladki z fileta z kurczaka pieczone:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 150g</li> <li>- Marchew 20g</li> <li>- Pietruszka 20g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 20g</li> <li>- Olej 20g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 3g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Bułka tarta (<b>gluten</b>) 10g</li> </ul> <p>Szpinak duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Szpinak mrożony 150g</li> <li>- Czosnek 10g</li> <li>- Olej 5g</li> </ul> <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały 30g</li> </ul> <p>Roladki z fileta z kurczaka duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 150g</li> <li>- Marchew 20g</li> <li>- Pietruszka 20g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 20g</li> <li>- Olej 20g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 3g</li> </ul> <p>Surówka z selera i ananasa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seler (<b>seler</b>) 150g</li> <li>- Ananas kons 10g</li> <li>- Cytryna 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały 30g</li> </ul> <p>Roladki z fileta z kurczaka duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 150g</li> <li>- Marchew 20g</li> <li>- Pietruszka 20g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 20g</li> <li>- Olej 20g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 3g</li> </ul> <p>Szpinak duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Szpinak mrożony 150g</li> <li>- Czosnek 10g</li> <li>- Olej 5g</li> </ul> <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Mandarynka 80g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Pasta z jajek i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> <li>- Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 20g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Pasta z jajek i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> <li>- Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 20g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Pasta z jajek i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> <li>- Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 20g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g</p>

	Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g Herbata 250ml	Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g Herbata 250ml	Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g Herbata 250ml
II kolacja	Kanapka z wędliną i ogórkiem - Chleb graham ( <b>gluten</b> ) 65g - Masło ( <b>mleko</b> ) 5g - Wędlina ( <b>gluten, soja</b> ) 30g - Ogórek kons ( <b>gorczyca</b> ) 40g	Kanapka z wędliną i pomidorem - Chleb graham ( <b>gluten</b> ) 65g - Masło ( <b>mleko</b> ) 5g - Wędlina ( <b>gluten, soja</b> ) 30g - Pomidor 40g	Kanapka z wędliną i ogórkiem - Chleb graham ( <b>gluten</b> ) 65g - Masło ( <b>mleko</b> ) 5g - Wędlina ( <b>gluten, soja</b> ) 30g - Ogórek kons ( <b>gorczyca</b> ) 40g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2298,6 kcal Białko: 118,5g Tłuszcz: 77,5g NKT: 27,6g Węglowodany ogółem: 296,62g Cukry: 57,4g Błonnik: 29,71g Sól: 6,44g	Wartość energetyczna: 2215,9 kcal Białko: 113,9g Tłuszcz: 70,4g NKT: 26,8g Węglowodany ogółem: 298,26g Cukry: 59,83g Błonnik: 33,5g Sól: 5,1g	Wartość energetyczna: 2259,7 kcal Białko: 114,5g Tłuszcz: 75g NKT: 26,5g Węglowodany ogółem: 298,01g Cukry: 62,45g Błonnik: 32,98g Sól: 5,42g

11.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku - Płatki kukurydziane ( <b>gluten</b> ) 20g - Mleko 2% ( <b>mleko</b> ) 250ml  Kanapka: - Chleb pszenno-żytni ( <b>gluten</b> ) 35g - Chleb graham ( <b>gluten</b> ) 65g - Masło ( <b>mleko</b> ) 10g  Pasta z kurczaka i zieleniną: - Filet z kurczaka 80g - Marchew 10g - Majonez ( <b>jaja, gorczyca</b> ) 5g - Natka pietruszki 5g  Papryka czerwona 70g	Płatki kukurydziane na mleku - Płatki kukurydziane ( <b>gluten</b> ) 20g - Mleko 2% ( <b>mleko</b> ) 250ml  Kanapka: - Chleb pszenno-żytni ( <b>gluten</b> ) 35g - Chleb graham ( <b>gluten</b> ) 65g - Masło ( <b>mleko</b> ) 10g  Pasta z kurczaka i zieleniną: - Filet z kurczaka 80g - Marchew 10g - Majonez ( <b>jaja, gorczyca</b> ) 5g - Natka pietruszki 5g  Pomidor 60g	Zupa jarzynowa z makaronem: - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler ( <b>seler</b> ) 20g - Makaron4-jajeczny ( <b>gluten, jaja</b> ) 30g  Kanapka: - Chleb pszenno-żytni ( <b>gluten</b> ) 35g - Chleb graham ( <b>gluten</b> ) 65g - Masło ( <b>mleko</b> ) 10g  Pasta z kurczaka i zieleniną: - Filet z kurczaka 80g - Marchew 10g - Majonez ( <b>jaja, gorczyca</b> ) 5g - Natka pietruszki 5g  Papryka czerwona 70g

	Mandarynka 80g  Kawa zbożowa ( <b>gluten</b> ) na mleku ( <b>mleko</b> ) 250ml	Mandarynka 80g  Kawa zbożowa ( <b>gluten</b> ) na mleku ( <b>mleko</b> ) 250ml	Mandarynka 80g  Kawa zbożowa ( <b>gluten</b> ) na mleku ( <b>mleko</b> ) 250ml
II śniadanie			Skyr naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g
Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Burak 100g</li> <li>- Ziemniaki 200g</li> </ul> <p>Gulasz z żołądków duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Żołądki drobiowe 120g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Olej 10g</li> <li>- Koper 5g</li> </ul> <p>Warzywa na patelnię duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Warzywa na patelnię mrożone 150g</li> <li>- Cytryna 10g</li> <li>- Olej 10g</li> </ul> <p>Kasza gotowana na sypko</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jęczmienna (<b>gluten</b>) 70g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Burak 100g</li> <li>- Ziemniaki 200g</li> </ul> <p>Gulasz z żołądków duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Żołądki drobiowe 120g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Olej 10g</li> <li>- Koper 5g</li> </ul> <p>Warzywa na patelnię duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Warzywa na patelnię mrożone 150g</li> <li>- Cytryna 10g</li> <li>- Olej 10g</li> </ul> <p>Kasza gotowana na sypko</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jęczmienna (<b>gluten</b>) 70g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Burak 100g</li> <li>- Ziemniaki 200g</li> </ul> <p>Gulasz z żołądków duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Żołądki drobiowe 120g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Olej 10g</li> <li>- Koper 5g</li> </ul> <p>Warzywa na patelnię duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Warzywa na patelnię mrożone 150g</li> <li>- Cytryna 10g</li> <li>- Olej 10g</li> </ul> <p>Kasza gotowana na sypko</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jęczmienna (<b>gluten</b>) 70g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Kiwi 75g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul>

	<p>Sałatka z mozzarellą:  - Pomidor 100g  - Brokuły mrożone 50g  - Ser mozzarella (<b>mleko</b>) 30g  - Olej 5g  - Natka pietruszki 5g</p> <p>Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 50g  Sałata zielona 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Sałatka z mozzarellą:  - Pomidor 100g  - Brokuły mrożone 50g  - Ser mozzarella (<b>mleko</b>) 30g  - Olej 5g  - Natka pietruszki 5g</p> <p>Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 50g  Sałata zielona 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Sałatka z mozzarellą:  - Pomidor 100g  - Brokuły mrożone 50g  - Ser mozzarella (<b>mleko</b>) 30g  - Olej 5g  - Natka pietruszki 5g</p> <p>Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 50g  Sałata zielona 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Jogurt owocowy bez dodatku cukru ( <b>mleko</b> ) 150g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru ( <b>mleko</b> ) 150g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru ( <b>mleko</b> ) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2154,1 kcal Białko: 110g Tłuszcz: 74,9g NKT: 26,7g Węglowodany ogółem: 274,27g Cukry: 64,99g Błonnik: 28,87g Sól: 4,99g	Wartość energetyczna: 2152,2 kcal Białko: 109,4g Tłuszcz: 74,2g NKT: 26,6g Węglowodany ogółem: 275,66g Cukry: 62,85g Błonnik: 28,26g Sól: 4,81g	Wartość energetyczna: 2242,5 kcal Białko: 122,1g Tłuszcz: 76,3g NKT: 24,2g Węglowodany ogółem: 282,9g Cukry: 61,67g Błonnik: 32,68g Sól: 4,64g

W uzasadnionych sytuacjach jadłospis może ulec zmianie.

Dzieci (wiek w latach)	Dieta
Do 1 roku życia	Dieta oparta na słoiczkach i kaszkach przeznaczonych dla niemowląt
1-3	Dieta jak dla pacjentów dorosłych – 1/2 porcji
4-9	Dieta jak dla pacjentów dorosłych – 3/4 porcji
10-18	Dieta jak dla pacjentów dorosłych – 1 porcja

**ALERGENY**

1) zboża zawierające gluten tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne, z wyjątkiem: • syropów glukozowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę • maltodekstryn na bazie pszenicy • syropów glukozowych na bazie jęczmienia • zbóż wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego

- 2) skorupiaki i produkty pochodne
- 3) jaja i produkty pochodne
- 4) ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem • żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy • żelatyny rybnej lub karunku stosowanych jako środki klarujące do piwa i wina
- 5) orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
- 6) soja i produkty pochodne, z wyjątkiem • całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojowego • mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306), naturalnego D-alfa0 tokoferolu, naturalnego octanu D-alfa-tokoferolu, naturalnego bursztynianu D-alfa tokoferolu pochodzenia sojowego • fitosteroli i estrów fitosteroli otrzymanych z olejów roślinnych pochodzenia sojowego
- 7) mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem: • serwatki wykorzystywanej do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego • laktitolu
- 8) orzechy tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland, a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego.
- 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 zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowanej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców.
- 13) łubin i produkty pochodne
- 14) mięczaki i produkty pochodne