


Dzień 1 NIEDZIELA 08.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pomidor 50g ser żółty 40g (7) pasta wieprzowa 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pomidor 50g ser żółty 40g (7) pasta wieprzowa 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pomidor 50g ser żółty 40g (7) pasta wieprzowa 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pomidor 50g ser żółty 40g (7) pasta wieprzowa 30g
II Śniadanie	Jogurt naturalny 1 szt. (7)	Jogurt naturalny 1 szt. (7)	Jogurt naturalny 1 szt. (7)	Jogurt naturalny 1 szt. (7)
Obiad	Zupa rosół z makaronem 350 ml (1,3,6,9,10) Udziec z kurczaka pieczony 100g ziemniaki gotowane 200g sałatka wielowarzywna 100g kompot 200 ml	Zupa rosół z makaronem 350 ml (1,3,6,9,10) Gulasz drobiowy gotowany 100g (1,7) ziemniaki gotowane 200g buraczki gotowane 100g kompot 200 ml	Zupa rosół z makaronem 350 ml (1,3,6,9,10) Gulasz drobiowy gotowany 100g (1,7) ziemniaki gotowane 200g buraczki gotowane 100g kompot 200 ml	Zupa rosół z makaronem 350 ml (1,3,6,9,10) Gulasz drobiowy gotowany 100g (1,7) ziemniaki gotowane 200g buraczki gotowane 100g kompot 200 ml
Podwieczorek	Budyń śmietankowy 200 ml (7)	Budyń śmietankowy 200 ml (7)	Budyń śmietankowy 200 ml (7)	Budyń śmietankowy 200 ml (7)
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 50g (7) szynka drobiowa 40g pomidor 50g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 50g (7) szynka drobiowa 40g pomidor 50g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 50g (7) szynka drobiowa 40g pomidor 50g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 50g (7) szynka drobiowa 40 g pomidor 50g herbata 200 ml
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło 10g (7), ser żółty 30g (7)

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 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), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk  
mgr Damian Białek

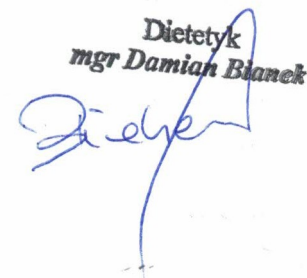


Dzień 2 PONIEDZIAŁEK 09.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 40g (7) pasta jajeczna 60g (3,7) pomidor 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 40g (7) pasta jajeczna 60g (3,7) pomidor 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 40g (7) pasta jajeczna 60g (3,7) pomidor 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 40g (7) pasta jajeczna 60g (3,7) pomidor 30 g
II Śniadanie	Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Jogurt owocowy 1 szt. (7)
Obiad	Zupa ogórkowa 350 ml (1,6,7,9) Makaron gotowany 200g (1,3) sos boloński 150g (1,7) Kompot 200 ml	Zupa ogórkowa 350 ml (1,6,7,9) Schab gotowany 100g ziemniaki gotowane 200g sos szpinakowy 80 ml (1,7) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Zupa ogórkowa 350 ml (1,6,7,9) Schab gotowany 100g ziemniaki gotowane 200g sos szpinakowy 80 ml (1,7) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Zupa ogórkowa 350 ml (1,6,7,9) Schab gotowany 100g ziemniaki gotowane 200g sos szpinakowy 80 ml (1,7) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Kisiel 200 ml	Kisiel 200 ml	Kisiel 200 ml	Kisiel 200 ml
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g galart rybny 70g (3,4) pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g galart rybny 70g (3,4) pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g galart rybny 70g (3,4) pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g galart rybny 70g (3,4) pomidor 40g herbata 200 ml
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło 10g (7), ser żółty 25g (7)

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 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), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk  
mgr Damian Białek

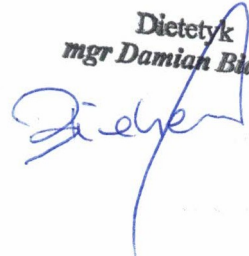


Dzień 3 WTOREK 10.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g parówka drobiowa grzana 1 szt. ogórek kiszony 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g parówka drobiowa grzana 1 szt. pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g parówka drobiowa grzana 1 szt. pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g parówka drobiowa grzana 1 szt. ogórek kiszony 40g
II Śniadanie	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
Obiad	Zupa kalafiorowa 350 ml (1,6,7,9) Kotlet schabowy smażony 100g (1,3,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z ogórka 100g Kompot 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (1,6,7,9) Rolada drobiowa gotowana 100g ziemniaki gotowane 200g sos biały lekki 80 ml (1,7) warzywa gotowane na parze 100g Kompot 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (1,6,7,9) Rolada drobiowa gotowana 100g ziemniaki gotowane 200g sos biały lekki 80 ml (1,7) warzywa gotowane na parze 100g Kompot 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (1,6,7,9) Rolada drobiowa gotowana 100g ziemniaki gotowane 200g sos biały lekki 80 ml (1,7) warzywa gotowane na parze 100g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Kaszka manna na mleku 200 ml (1,7)	Kaszka manna na mleku 200 ml (1,7)	Kaszka manna na mleku 200 ml (1,7)	Kaszka manna na mleku 200 ml (1,7)
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 40g (7) pasta warzywna 40g pomidor 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 40g (7) pasta warzywna 40g pomidor 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 40g (7) pasta warzywna 40g pomidor 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 40g (7) pasta warzywna 40g pomidor 50g herbata 200ml
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło 10g (7), wędlina 25g

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 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), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk  
mgr Damian Biasek

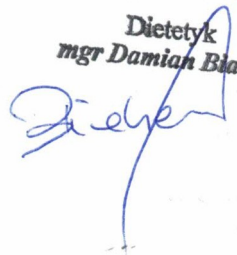


Dzień 4 ŚRODA 11.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g pasta z ciecierzycy 40g pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g pasta z ciecierzycy 40g pomidor 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g pasta z ciecierzycy 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g pasta z ciecierzycy 40g pomidor 40g
II Śniadanie	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.
Obiad	Zupa krupnik 350 ml (1,7,9) Pierogi z mięsem gotowane 300g – 6 sztuk cebulka zasmażana 50g kapusta gotowana 100g Kompot 200 ml	Zupa krupnik 350 ml (1,7,9) Risotto z kurczakiem i warzywami 300g (1,7) Kompot 200 ml	Zupa krupnik 350 ml (1,7,9) Risotto z kurczakiem i warzywami 300g (1,7) Kompot 200 ml	Zupa krupnik 350 ml (1,7,9) Risotto z kurczakiem i warzywami 300g (1,7) Kompot 200 ml
Podwieczorek	Sernik na zimno 1 szt. (7)	Sernik na zimno 1 szt. (7)	Sernik na zimno 1 szt. (7)	Sernik na zimno 1 szt. (7)
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g ogórek zielony 40g ser biały 60g (7) wędlina drobiowa 40g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g pomidor 40g ser biały 60g (7) wędlina drobiowa 40g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g pomidor 40g ser biały 60g (7) wędlina drobiowa 40g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g ogórek zielony 40g ser biały 60g (7) wędlina drobiowa 40g herbata 200ml
Posiłek nocny				masło 10g(7), ser topiony 1 plaster(7), Chleb pełnoziarnisty 50g (1)

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 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), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk  
mgr Damian Białek




Dzień 5 CZWARTEK 12.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g serek topiony 50g (7) ogórek zielony 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g dżem 50g pomidor 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g dżem 50g pomidor 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g serek topiony 50g (7) pomidor 30g
II Śniadanie	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)
Obiad	Zupa krem z białych warzyw 350 ml (1,6,7,9) Pieczeń rzymska 100g (1,3) kasza gotowana 200g (1) sos pieczeniowy 50 ml (1,7) surówka z kapusty czerwonej 100g Kompot 200 ml	Zupa krem z białych warzyw 350 ml (1,6,7,9) Sztuka mięsa gotowana 100g ziemniaki gotowane 200g sos musztardowy 80 ml (1,7,10) buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml	Zupa krem z białych warzyw 350 ml (1,6,7,9) Sztuka mięsa gotowana 100g ziemniaki gotowane 200g sos musztardowy 80 ml (1,7,10) buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml	Zupa krem z białych warzyw 350 ml (1,6,7,9) Sztuka mięsa gotowana 100g ziemniaki gotowane 200g sos musztardowy 80 ml (1,7,10) buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Kisiel 200 ml	Kisiel 200 ml	Kisiel 200 ml	Kisiel 200 ml
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 50g (1,4,7) ser żółty 40g (7) ogórek kiszony 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 50g (1,4,7) ser żółty 40g (7) pomidor 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 50g (1,4,7) ser żółty 40g (7) pomidor 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 50g (1,4,7) ser żółty 40g (7) pomidor 50g herbata 200ml
Posiłek nocny				masło 10g(7), ser żółty 1 plaster (7), Chleb pełnoziarnisty 50g (1)

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 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), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk  
mgr Damian Białek



Dzień 6 PIĄTEK 13.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 60g (7) ser żółty 40g (7) pomidor 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 60g (7) ser żółty 40g (7) pomidor 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 60g (7) ser żółty 40g (7) pomidor 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 60g (7) ser żółty 40g (7) pomidor 30 g
II Śniadanie	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (1,6,7,9) Filet z dorsza pieczony 100g (1,3,4,7) ziemniaki gotowane 200g sos grecki 100g (6,9) kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 350ml (1,6,7,9) Filet z dorsza gotowany na parze 100g (4) ziemniaki gotowane 200g bukiet warzyw gotowanych 100g kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 350ml (1,6,7,9) Filet z dorsza gotowany na parze 100g (4) ziemniaki gotowane 200g bukiet warzyw gotowanych 100g kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 350ml (1,6,7,9) Filet z dorsza gotowany na parze 100g (4) ziemniaki gotowane 200g bukiet warzyw gotowanych 100g kompot 200 ml
Podwieczorek	Jabłko 1 szt.	Jabłko pieczone 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta jajeczna (3,7) 50g dżem 40g pomidor 30g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta jajeczna (3,7) 50g pomidor 30g dżem 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta jajeczna (3,7) 50g pomidor 30g dżem 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta jajeczna (3,7) 50g pomidor 30g dżem 40g herbata 200 ml
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło 10g (7), wędlina 25g

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 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), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk  
mgr Damian Białek




Dzień 7 SOBOTA 14.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ogórek kiszony 40g wędlina drobiowa 40g ser żółty 40g (7)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pomidor 40g pasta twarogowa 60g (7) ser żółty 40g (7)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pomidor 40g pasta twarogowa 60g (7) ser żółty 40g (7)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ogórek kiszony 40g wędlina drobiowa 40g ser żółty 40g (7)
II Śniadanie	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)
Obiad	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,9) Pierś z kurczaka smażona z warzywami po chińsku 150g (1,3,7,6,9) ryż gotowany 200g (1) Kompot 200 ml	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,9) Pierś z kurczaka gotowana 100g ryż gotowany 200g (1) sos potrawkowy 80 ml (1,3,7) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,9) Pierś z kurczaka gotowana 100g ryż gotowany 200g (1) sos potrawkowy 80 ml (1,3,7) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,9) Pierś z kurczaka gotowana 100g ryż gotowany 200g (1) sos potrawkowy 80 ml (1,3,7) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Budyń 200 ml (7)	Budyń 200 ml (7)	Budyń 200 ml (7)	Budyń 200 ml (7)
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) wędlina drobiowa 40g pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) wędlina drobiowa 40g pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) wędlina drobiowa 40g pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) wędlina drobiowa 40g pomidor 40g herbata 200 ml
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło (7) 10g , szynka drobiowa 25g

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 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), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk  
mgr Damian Błanek



Dzień 8 NIEDZIELA 15.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta twarogowa 50g (7) wędlina drobiowa 40g ogórek zielony 50g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta twarogowa 50g (7) wędlina drobiowa 40g pomidor 50g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta twarogowa 50g (7) wędlina drobiowa 40g pomidor 50g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta twarogowa 50g (7) wędlina drobiowa 40g ogórek zielony 50g
II Śniadanie	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
Obiad	Zupa pomidorowa 350 ml (1,3,6,7,9) Kotlet z piersi kurczaka smażony 100g (1,3,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty pekińskiej 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa 350 ml (1,3,6,7,9) Udko z kurczaka gotowane 100g ryż gotowany 200g (1) sos potrawkowy 80g (1,3,7) marchewka gotowana 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa 350 ml (1,3,6,7,9) Udko z kurczaka gotowane 100g ryż gotowany 200g (1) sos potrawkowy 80g (1,3,7) marchewka gotowana 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa 350 ml (1,3,6,7,9) Udko z kurczaka gotowane 100g ryż gotowany 200g (1) sos potrawkowy 80g (1,3,7) marchewka gotowana 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 40g dżem 40g pomidor 40g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 40g dżem 40g pomidor 40g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 40g dżem 40g pomidor 40g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 40g dżem 40g pomidor 40g herbata 200ml
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło (7) 10g, ser żółty 25g (7)

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 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), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk  
mgr Damian Błanek



Dzień 9 PONIEDZIAŁEK 16.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasztet wieprzowy 50g wędlina drobiowa 40g ogórek zielony 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasztet wieprzowy 50g wędlina drobiowa 40g pomidor 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasztet wieprzowy 50g wędlina drobiowa 40g pomidor 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasztet wieprzowy 50g wędlina drobiowa 40g ogórek zielony 30g
II Śniadanie	Kisiel 200 ml	Kisiel 200 ml	Kisiel 200 ml	Kisiel 200 ml
Obiad	Zupa barszcz ukraiński 300 ml (1,3,6,7,9) Jajko gotowane 1 szt. (3) ziemniaki gotowane 200g sos koperkowy 80 ml (1,7) bukiet warzyw gotowanych 100g kompot 200 ml	Zupa barszcz ukraiński 300 ml (1,3,6,7,9) Jajko gotowane 1 szt. (3) ziemniaki gotowane 200g sos koperkowy 80 ml (1,7) bukiet warzyw gotowanych 100g kompot 200 ml	Zupa barszcz ukraiński 300 ml (1,3,6,7,9) Jajko gotowane 1 szt. (3) ziemniaki gotowane 200g sos koperkowy 80 ml (1,7) bukiet warzyw gotowanych 100g kompot 200 ml	Zupa barszcz ukraiński 300 ml (1,3,6,7,9) Jajko gotowane 1 szt. (3) ziemniaki gotowane 200g sos koperkowy 80 ml (1,7) bukiet warzyw gotowanych 100g kompot 200 ml
Podwieczorek	Sernik na zimno 1 szt.	Sernik na zimno 1 szt.	Sernik na zimno 1 szt.	Sernik na zimno 1 szt.
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g dżem 50g sałatka jarzynowa 60g (1,3,7,9) serek topiony 40g (7) herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g dżem 50g pomidor 50g serek topiony 40g (7) herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g dżem 50g pomidor 50g serek topiony 40g (7) herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g dżem 50g sałatka jarzynowa 60g (1,3,7,9) serek topiony 40g (7) herbata 200ml
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło (7) 10g , ser żółty 25g(7)

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 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), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk  
mgr Damian Błanek



Dzień 10 WTOREK 17.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g pomidor 50g ser topiony 40g (7)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g pomidor 50g ser topiony 40g (7)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g pomidor 50g ser topiony 40g (7)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g pomidor 50g ser topiony 40g (7)
II Śniadanie	Galaretki 1 szt.	Galaretki 1 szt.	Galaretki 1 szt.	Galaretki 1 szt.
Obiad	Zupa brokułowa 300 ml (1,6,7,9) Sznycel mielony smażony 100g (1,3) ziemniaki gotowane 200g buraczki gotowane 100g kompot 200 ml	Zupa brokułowa 300 ml (1,6,7,9) Klops gotowany 100g (1,3) ziemniaki gotowane 200g sos pomidorowy 80 ml (1,6,7,9) buraczki gotowane 100g kompot 200 ml	Zupa brokułowa 300 ml (1,6,7,9) Klops gotowany 100g (1,3) ziemniaki gotowane 200g sos pomidorowy 80 ml (1,6,7,9) buraczki gotowane 100g kompot 200 ml	Zupa brokułowa 300 ml (1,6,7,9) Klops gotowany 100g (1,3) ziemniaki gotowane 200g sos pomidorowy 80 ml (1,6,7,9) buraczki gotowane 100g kompot 200 ml
Podwieczorek	Pieczone jabłko 1 szt.	Pieczone jabłko 1 szt.	Pieczone jabłko 1 szt.	Pieczone jabłko 1 szt.
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) galaretki drobiowe (3,9) 30g pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) galaretki drobiowe (3,9) 30g pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) galaretki drobiowe (3,9) 30g pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) galaretki drobiowe (3,9) 30g pomidor 40g herbata 200 ml
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło (7) 10g , szynka drobiowa 25g

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 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), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk  
mgr Damian Błanek



## Zestawienie składników odżywczych DIETA PODSTAWOWA

Składniki	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7	Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Energia (kcal)	2440	2455	2479	2485	2490	2429	2523	2324	2589	2434
Białko (g)	123.5	110.11	100.92	118.88	104.02	103.63	125.29	98.2	103.98	103.93
Błonnik pokarmowy (g)	24.28	31.38	27.07	20.71	32.44	34.13	23.57	24.3	34.57	30.93
Sód (mg)	1989.47	1989.68	1965.61	1906.12	2299.85	1918.12	1832.34	1909.94	1911.61	1942.83
Tłuszcze (g)	83.39	73.28	85.57	74.25	80.61	68.16	80.68	57.24	92.7	77.81
Węglowodany (g)	310.57	359.48	340.58	342.02	359.21	363.51	335.33	365.56	354.8	344.97
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37.06	36.41	36.27	29.47	37.67	29.79	35.45	25.44	42.42	33.19
Cukry (g)	31.79	30.61	56.36	50.24	36.11	80.91	31.99	85.2	54.21	63.21

## Zestawienie składników odżywczych DIETA ŁATWOSTRAWNA

Składniki	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7	Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Energia (kcal)	2270	2418	2574	2345	2463	2209	2482	2459	2533	2391
Białko (g)	115.46	115.55	115.65	124.37	106.11	93.22	117.26	95.58	105.17	108.76
Błonnik pokarmowy (g)	23.39	32.21	29.77	25.05	30.49	28.59	21.88	22.95	34.89	31.85
Sód (mg)	1917.13	1961.54	1966.35	1964.25	2250.4	1900.95	1869.35	1974.36	1914.67	1983.39
Tłuszcze (g)	65.03	75.83	82.04	53.27	73.77	56.15	73.88	65.51	82.89	67.44
Węglowodany (g)	318.09	340.63	358.5	354.82	364.3	343.6	348.76	383.46	365.06	353.94
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33.07	40.79	41.76	22.34	37.34	29.13	39.98	33.43	42.51	34.44
Cukry (g)	46.07	42.34	71.15	61.51	60.33	79.06	41.18	91.68	64.09	78.56

## Zestawienie składników odżywczych DIETA BIEGUNKOWA

Składniki	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7	Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Energia (kcal)	2270	2418	2574	2339	2463	2209	2482	2459	2533	2391
Białko (g)	115.46	115.55	115.65	124.1	106.11	93.22	117.26	95.58	105.17	108.76
Błonnik pokarmowy (g)	23.39	32.21	29.77	24.69	30.49	28.59	21.88	22.95	34.89	31.85
Sód (mg)	1917.13	1961.54	1966.35	1961.85	2250.4	1900.95	1869.35	1974.36	1914.67	1983.39
Tłuszcze (g)	65.03	75.83	82.04	53.21	73.77	56.15	73.88	65.51	82.89	67.44
Węglowodany (g)	318.09	340.63	358.5	353.59	364.3	343.6	348.76	383.46	365.06	353.94
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33.07	40.79	41.76	22.32	37.34	29.13	39.98	33.43	42.51	34.44
Cukry (g)	46.07	42.34	71.15	60.67	60.33	79.06	41.18	91.68	64.09	78.56

**Zestawienie składników odżywczych DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

<b>Składniki</b>	<b>Dzień 1</b>	<b>Dzień 2</b>	<b>Dzień 3</b>	<b>Dzień 4</b>	<b>Dzień 5</b>	<b>Dzień 6</b>	<b>Dzień 7</b>	<b>Dzień 8</b>	<b>Dzień 9</b>	<b>Dzień 10</b>
<b>Energia (kcal)</b>	2347	2479	2573	2380	2593	2222	2451	2514	2602	2416
<b>Białko (g)</b>	115.54	114.24	113.36	118.79	111.86	90.33	109.49	94.57	100.2	107.48
<b>Błonnik pokarmowy (g)</b>	28.68	37.5	34.98	30.18	35.48	33.88	31.49	32.29	37.31	37.24
<b>Sód (mg)</b>	1925.48	1924.98	1929.4	1985.19	2285.55	1908.4	1873.5	1943.3	1937.9	1914.29
<b>Tłuszcze (g)</b>	78.69	88.35	88.21	64.54	98.1	63.92	81.55	78.98	101.86	75.76
<b>Węglowodany (g)</b>	291.94	314.48	331.91	329.16	322.29	317.65	319.06	355.31	326.36	328.07
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone (g)</b>	41.61	48.64	45.26	29.82	51.94	33.95	43.6	41.51	49.67	39.34
<b>Cukry (g)</b>	38.62	34.89	63.02	54.19	36.92	71.58	32.51	83.98	50.69	71.1

Sporządziła: mgr Joanna Ludwiszewska  
Dietetyk