

Dzień 1 ŚRODA 18.03.2026	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	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
Obiad	Zupa ogórkowa 350 ml (1,6,7,9) Kluski śląskie gotowane z cebulką podsmażaną 250g (1,3,7) kapusta gotowana 100g kompot 200 ml	Zupa ogórkowa 350 ml (1,6,7,9) Gzika 200g (7) ziemniaki gotowane 200g kompot 200 ml	Zupa ogórkowa 350 ml (1,6,7,9) Gzika 200g (7) ziemniaki gotowane 200g kompot 200 ml	Zupa ogórkowa 350 ml (1,6,7,9) Gzika 200g (7) ziemniaki gotowane 200g 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 40 g pomidor 50g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 50g (7) szynka drobiowa 40 g pomidor 50g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 50g (7) szynka drobiowa 40 g 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

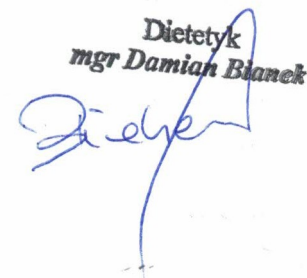


Dzień 2 CZWARTEK 19.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g pasta z ciecierzycy 40g (6) pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g pasta z ciecierzycy 40g (6) 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 (6)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g pasta z ciecierzycy 40g (6) pomidor 40g
II Śniadanie	Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Jogurt owocowy 1 szt. (7)
Obiad	Zupa jarzynowa 350 ml (1,6,7,9) Bitki wieprzowe duszone 150g (1,7) ziemniaki gotowane 200g buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (1,6,7,9) Schab gotowany 150g (1,7) ziemniaki gotowane 200g sos biały lekki 80 ml (1,7) buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (1,6,7,9) Schab gotowany 150g (1,7) ziemniaki gotowane 200g sos biały lekki 80 ml (1,7) buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (1,6,7,9) Schab gotowany 150g (1,7) ziemniaki gotowane 200g sos biały lekki 80 ml (1,7) 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 wędlina drobiowa 40g galart rybny (3,4) 70g pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g galart rybny (3,4) 70g pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g galart rybny (3,4) 70g pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g galart rybny (3,4) 70g 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 PIĄTEK 20.03.2026	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	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
Obiad	Zupa krupnik 350 ml (1,7,9) Śledź w śmietanie i warzywach 150g (4,7) ziemniaki gotowane 200g Kompot 200 ml	Zupa krupnik 350 ml (1,7,9) Filet z dorsza gotowany na parze 150g (4) ziemniaki gotowane 200g szpinak gotowany 100g Kompot 200 ml	Zupa krupnik 350 ml (1,7,9) Filet z dorsza gotowany na parze 150g (4) ziemniaki gotowane 200g szpinak gotowany 100g Kompot 200 ml	Zupa krupnik 350 ml (1,7,9) Filet z dorsza gotowany na parze 150g (4) ziemniaki gotowane 200g szpinak gotowany 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 Białek

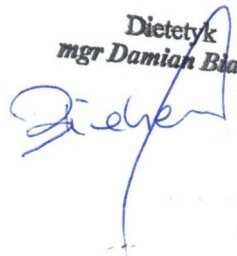


Dzień 4 SOBOTA 21.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g parówka drobiowa grzana 1 szt. ogórek kiszony 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	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.
Obiad	Zupa krem z białych warzyw 300ml (1,6,7,9) Sos boloński 150 ml (1,7) makaron gotowany 200g (1,3) Kompot 200 ml	Zupa krem z białych warzyw 300ml (1,6,7,9) Gulasz drobiowy gotowany 150ml (1,7) ziemniaki gotowane 200g marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Zupa krem z białych warzyw 300ml (1,6,7,9) Gulasz drobiowy gotowany 150ml (1,7) ziemniaki gotowane 200g marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Zupa krem z białych warzyw 300ml (1,6,7,9) Gulasz drobiowy gotowany 150ml (1,7) ziemniaki gotowane 200g marchewka gotowana 100g 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

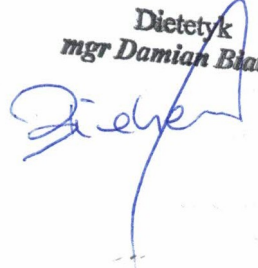


Dzień 5 NIEDZIELA 22.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g serek topiony 50g (7) ogórek zielony 30 g	Kawa 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 rosolnik z kaszką manną 350 ml (1,6,7,9,10) Kotlet schabowy smażony 100g (1,3,7) ziemniaki gotowane 200g sałatka wiosenna 100g Kompot 200 ml	Zupa rosolnik z kaszką manną 350 ml (1,6,7,9,10) Rolada drobiowa gotowana 100g ryż gotowany 200g (1) bukiet warzyw gotowanych 100g Kompot 200 ml	Zupa rosolnik z kaszką manną 350 ml (1,6,7,9,10) Rolada drobiowa gotowana 100g ryż gotowany 200g (1) bukiet warzyw gotowanych 100g Kompot 200 ml	Zupa rosolnik z kaszką manną 350 ml (1,6,7,9,10) Rolada drobiowa gotowana 100g ryż gotowany 200g (1) bukiet warzyw gotowanych 100g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Kisiel 200 ml	Kisiel 200 ml	Kisiel 200 ml	Kisiel 200 ml
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) galart drobiowy (3,9) 30g pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) galart drobiowy (3,9) 30g pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) galart drobiowy (3,9) 30g pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) galart drobiowy (3,9) 30g pomidor 40g herbata 200 ml
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 Błanek



Dzień 6 PONIEDZIAŁEK 23.03.2026	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 ziemniaczana 350ml (1,6,7,9) Kiełbasa z rusztu z cebulką 100g ziemniaki gotowane 200g ogórek kiszony 100g Kompot 200 ml	Zupa ziemniaczana 350ml (1,6,7,9) Risotto z kurczakiem i warzywami 300g (1,6,7) Kompot 200 ml	Zupa ziemniaczana 350ml (1,6,7,9) Risotto z kurczakiem i warzywami 300g (1,6,7) Kompot 200 ml	Zupa ziemniaczana 350ml (1,6,7,9) Risotto z kurczakiem i warzywami 300g (1,6,7) 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 50g (3,7) dżem 40g pomidor 30g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta jajeczna 50g (3,7) pomidor 30g dżem 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta jajeczna 50g (3,7) pomidor 30g dżem 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta jajeczna 50g (3,7) 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 WTOREK 24.03.2026	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 wędlna 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 wędlna 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 krem marchewkowo - dyniowy 300 ml (1,6,7,9) Gulasz wieprzowy duszony 100g (1,7) kasza gotowana 200g (1) buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml	Zupa krem marchewkowo - dyniowy 300 ml (1,6,7,9) Pulpet gotowany w sosie pomidorowym 150g (1,3,7,9) ziemniaki gotowane 200g buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml	Zupa krem marchewkowo - dyniowy 300 ml (1,6,7,9) Pulpet gotowany w sosie pomidorowym 150g (1,3,7,9) ziemniaki gotowane 200g buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml	Zupa krem marchewkowo - dyniowy 300 ml (1,6,7,9) Pulpet gotowany w sosie pomidorowym 150g (1,3,7,9) ziemniaki gotowane 200g buraczki gotowane 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) wędlna drobiowa 40g pomidor 30g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) wędlna drobiowa 40g pomidor 30g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) wędlna drobiowa 40g pomidor 30g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) wędlna drobiowa 40g pomidor 30g 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. tubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk  
mgr Damian Błanek



Dzień 8 ŚRODA 25.03.2026	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 kalafiorowa 350 ml (1,6,7,9) Pierogi z serem gotowane 300g-6 szt. (1,3,7) sos jogurtowy 50 ml (7) kompot 200ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (1,6,7,9) Jajko gotowane 1 szt. (3) sos koperkowy 50 ml (1,7) ziemniaki gotowane 200g marchewka gotowana 100g kompot 200ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (1,6,7,9) Jajko gotowane 1 szt. (3) sos koperkowy 50 ml (1,7) ziemniaki gotowane 200g marchewka gotowana 100g kompot 200ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (1,6,7,9) Jajko gotowane 1 szt. (3) sos koperkowy 50 ml (1,7) ziemniaki gotowane 200g 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 CZWARTEK 26.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
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 pomidorowa 300 ml (1,3,6,7,9) Sznycel mielony smażony 100g (1,3) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty czerwonej 100g kompot 200 ml	Zupa pomidorowa 300 ml (1,3,6,7,9) Pierś z kurczaka gotowana 100g ryż gotowany 200g (1) sos potrawkowy 80 ml (1,3,7) warzywa gotowane na parze 100g kompot 200 ml	Zupa pomidorowa 300 ml (1,3,6,7,9) Pierś z kurczaka gotowana 100g ryż gotowany 200g (1) sos potrawkowy 80 ml (1,3,7) warzywa gotowane na parze 100g kompot 200 ml	Zupa pomidorowa 300 ml (1,3,6,7,9) Pierś z kurczaka gotowana 100g ryż gotowany 200g (1) sos potrawkowy 80 ml (1,3,7) warzywa gotowane na parze 100g 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 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 Blaneł




Dzień 10 PIĄTEK 27.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały (7) 30g jajko gotowane 1 szt. (3) pomidor 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały (7) 30g jajko gotowane 1 szt. (3) pomidor 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały (7) 30g jajko gotowane 1 szt. (3) pomidor 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały (7) 30g jajko gotowane 1 szt. (3) pomidor 30 g
II Śniadanie	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.
Obiad	Zupa barszcz ukraiński 300 ml (1,3,6,7,9) Paluszki rybne smażone 100g (1,3,4) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty kwaszonej 100g Kompot 200 ml	Zupa barszcz ukraiński 300 ml (1,3,6,7,9) Filet rybny gotowany 100g (4) ziemniaki gotowane 200g brokuł gotowany 100g Kompot 200 ml	Zupa barszcz ukraiński 300 ml (1,3,6,7,9) Filet rybny gotowany 100g (4) ziemniaki gotowane 200g brokuł gotowany 100g Kompot 200 ml	Zupa barszcz ukraiński 300 ml (1,3,6,7,9) Filet rybny gotowany 100g (4) ziemniaki gotowane 200g brokuł gotowany 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 paprykarz rybny 50g (1,4) ser żółty 40g (7) ogórek kiszony 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 50g (1,4) ser żółty 40g (7) pomidor 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 50g (1,4) ser żółty 40g (7) pomidor 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 50g (1,4) ser żółty 40g (7) pomidor 50g herbata 200ml
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)	2517	2164	2440	2450	2474	2280	2435	2475	2587	2378
Białko (g)	90.57	103.47	88.06	128.94	113.67	87.52	108.68	96.44	104.28	90.08
Błonnik pokarmowy (g)	26.44	36.92	24.09	20.71	33.04	24.86	28.3	25.4	30.67	28.71
Sód (mg)	3010.76	4162.37	4947.77	3326.74	4012.83	3970.82	4133.88	3411.61	3580.04	4013.04
Tłuszcze (g)	73.48	51.26	85.79	64.72	81.77	67.14	82.94	59.2	89.86	73.73
Węglowodany (g)	386.95	343.27	341.25	347.29	342.83	343.17	324.03	400.87	358.97	352.75
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	38.07	24.67	39.14	28.66	35.48	32.22	39.1	32.3	36.82	30.86
Cukry (g)	54.33	39.08	56.26	44.46	26.61	64.55	40.02	100.5	52.45	69.2

## 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)	2483	2279	2454	2345	2364	2405	2374	2230	2579	2237
Białko (g)	119.19	110.34	100.96	127.77	112	90.08	116.02	82.38	122.51	97.08
Błonnik pokarmowy (g)	24.86	34.99	26.96	23.46	33.37	26.17	27.73	26.24	27.81	26.49
Sód (mg)	2894.09	3618.2	2859.48	3039.17	3327.45	2345.47	3620.02	2904.59	2808.04	2692.27
Tłuszcze (g)	65.85	60.27	75.42	62.21	50.71	68.51	68.86	59.36	77.73	61.24
Węglowodany (g)	366.92	344.21	356.9	331.05	386.19	370.35	333.24	354.7	365.79	337.95
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36.63	30.93	39.79	27.15	25.65	29.42	38.93	32.29	40.42	31.07
Cukry (g)	68	48.16	61.81	54.99	54.2	81.14	55.64	95.49	52.21	71.4

## 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)	2483	2273	2454	2345	2364	2405	2374	2230	2579	2237
Białko (g)	119.19	110.07	100.96	127.77	112	90.08	116.02	82.38	122.51	97.08
Błonnik pokarmowy (g)	24.86	34.63	26.96	23.46	33.37	26.17	27.73	26.24	27.81	26.49
Sód (mg)	2894.09	3615.8	2859.48	3039.17	3327.45	2345.47	3620.02	2904.59	2808.04	2692.27
Tłuszcze (g)	65.85	60.21	75.42	62.21	50.71	68.51	68.86	59.36	77.73	61.24
Węglowodany (g)	366.92	342.98	356.9	331.05	386.19	370.35	333.24	354.7	365.79	337.95
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36.63	30.91	39.79	27.15	25.65	29.42	38.93	32.29	40.42	31.07
Cukry (g)	68	47.32	61.81	54.99	54.2	81.14	55.64	95.49	52.21	71.4

**Zestawienie składników odżywczych DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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>	2560	2342	2455	2376	2502	2417	2374	2248	2601	2233
<b>Białko (g)</b>	119.27	109.12	98.83	121.94	117.39	87.19	112.2	80.16	111.44	93.5
<b>Błonnik pokarmowy (g)</b>	30.15	40.4	32.25	28.39	42.76	31.46	32.94	31.18	37.93	31.78
<b>Sód (mg)</b>	3602.43	4282.45	3618.12	3979.72	4415.39	2936.92	4720.92	3557.54	3217.94	3489.16
<b>Tłuszcze (g)</b>	79.51	72.81	81.55	73.5	77.68	76.28	76.68	68.23	91.99	67.54
<b>Węglowodany (g)</b>	340.77	318.47	330.99	304.3	342.74	344.4	304.97	326.78	337.47	311.84
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone (g)</b>	45.17	38.78	43.29	34.64	41.8	34.24	42.64	37.98	44.37	34.5
<b>Cukry (g)</b>	60.55	40.99	54.37	46.7	31.15	73.66	46.57	86.22	43.22	63.96

Sporządziła: mgr Joanna Ludwiszewska  
Dietetyk