

Jadłospis 11.03-20.03.2026

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Środa 11.03.2026	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, ser twardy 80g, sałatka z buraczków i selera marynowanego 120g. <u>Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</u>	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, ser twardy 80g, sałatka z buraczków i selera marynowanego 120g. <u>Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</u>	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, ser twardy 80g, sałatka z buraczków i selera marynowanego 120g. <u>Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</u>
	Obiad	Pieczarkowa z l. ciastem 350ml, chleb 30g, sznyceł wieprz.- drob. 80g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie w piecu konwekcyjno-parowym <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajka,</u>	Pieczarkowa z l. ciastem 350ml, chleb 30g, klopsiki wieprz.- drob. 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko,</u>	Pieczarkowa z l. ciastem 350ml, chleb 30g, klopsiki wieprz.- drob. 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 150g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko</u>
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, musztarda 30g. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny</u>	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, musztarda 30g. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny</u>	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, musztarda 30g. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny</u>
	Posiłek nocny	Gruszki 150g	Gruszki 150g	Gruszki 150g
Wartość odżywcza:		E: 2490 kcal, B: 93g, T: 109gw tym NKT44g, W: 300g w tym cukry 14g, błonnik: 32g, sól: 7g	E: 2418 kcal, B: 96g, T: 109gw tym NKT44g, W: 278g w tym cukry 14g, błonnik: 36g, sól: 7g	E: 2378 kcal, B: 96g, T: 109gw tym NKT44g, W: 268g w tym cukry 14g, błonnik: 36g, sól: 7g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Czwartek 12.03.2026	Śniadanie	Kakao 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, jajecznicza z wędliną 120g, keczup 30g, jabłko 150g. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko</u>	Kakao 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, jajecznicza z wędliną 120g, keczup 30g, jabłko 150g. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko</u>	Kakao b/c 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, jajecznicza z wędliną 120g, keczup 30g, jabłko 150g. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko</u>
	Obiad	Krupnik zabielały 400ml, fasolka po bretońsku 270g, ziemniaki 250g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyny</u>	Krupnik zabielały 400ml, chleb 30g, filet drobiowy 80g, sos curry 100g, ziemniaki 250g, brokuł got 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, <u>Alergeny: gluten, seler, mleko</u>	Krupnik zabielały 400ml, chleb 30g, filet drobiowy 80g, sos curry 100g, ziemniaki 250g, brokuł got 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, <u>Alergeny: gluten, seler, mleko</u>
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasztetowa 60g, zupa ziemniaczana z czosnkiem 350ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, seler.</u>	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztetowa 60g, zupa ziemniaczana 350ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, seler.</u>	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztetowa 60g, zupa ziemniaczana 350ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, seler.</u>
	Posiłek nocny	Sok owocowy 1szt	Sok owocowy 1szt	Sok warzywny 1szt
Wartość odżywcza:		E: 2293 kcal, B: 78g, T: 81gw tym NKT28g, W: 331g w tym cukry 26g, błonnik: 39g, sól: 6g	E: 2205kcal, B: 81g, T: 78gw tym NKT27g, W: 311g w tym cukry 27g, błonnik: 36g, sól: 5g	E: 2078kcal, B: 83g, T: 78gw tym NKT27g, W: 278g w tym cukry 17g, błonnik: 39g, sól: 6g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Piątek 13.03.2026	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, sałatka jarzynowa ze śledziem 150g. Alergeny: gluten, mleko, ryby, seler	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka jarzynowa z tuńczykiem 150g. Alergeny: gluten, mleko, ryby, seler	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka jarzynowa z tuńczykiem 150g. Alergeny: gluten, mleko, ryby, seler
	Obiad	Zalewajka z ziemniakami 350ml, chleb 30g, sznycle z jajek 100g, ziemniaki 250g, buraczki 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zalewajka z ziemniakami 350ml, chleb 30g, jajecznica na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zalewajka z ziemniakami 400ml, chleb 30g, jajecznica na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, dżem 50g, makaron na mleku 350ml, jabłko 150g. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, dżem 50g, makaron na mleku 350ml, jabłko 150g. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka z jajka i sera twardego z ogórkiem kiszonym 150g. Alergeny: gluten, mleko, jajko
	Posiłek nocny	Pieczywo ryżowe 25g, serek topiony 17,5g E: 2394kcal, B: 70g, T: 84g w tym NKT28g, W352g w tym cukry 19g, Błonnik: 31g, sól: 16g	Pieczywo ryżowe 25g, serek topiony 17,5g E: 2105kcal, B: 67g, T: 66g w tym NKT26g, W325g w tym cukry19g, błonnik: 34g, sól: 4g	Pieczywo ryżowe 25g, serek topiony 17,5g E: 2009kcal, B: 77g, T: 78g w tym NKT32g, W: 265g w tym cukry14g, błonnik: 33g, sól: 5g
Wartość odżywcza:				

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Sobota 14.03.2026	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa szynkowa 100g, musztarda 30g, gruszka 150g. Alergeny: gluten, siarczyny, mleko	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa szynkowa 100g, musztarda 30g, gruszka 150g. Alergeny: gluten, siarczyny, mleko	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa szynkowa100g, musztarda 30g, gruszka 150g. Alergeny: gluten, siarczyny, mleko
	Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem 350ml, klopsiki wieprzowo-drob 80g, sos jarzynowy 100g, ziemniaki 250g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa szpinakowa z ryżem 350ml, klopsiki wieprzowo-drob 80g, sos jarzynowy 100g, ziemniaki 250g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa szpinakowa z ryżem 350ml, klopsiki wieprzowo-drob 80g, sos jarzynowy 100g, ziemniaki 250g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko,
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, jajko 1szt, parówka 1szt, keczup 30g Alergeny: gluten, mleko, jajko, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajko 1szt, parówka 1szt, keczup 30g Alergeny: gluten, mleko, jajko, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajko 1szt, parówka 1szt, keczup 30g Alergeny: gluten, mleko, jajko, siarczyny
	Posiłek nocny	Jabłko pieczone 150g E: 2095kcal, B: 77g, T: 69g w tym NKT26g, W304g w tym cukry 21g, błonnik: 28g, sól: 6g	Jabłko pieczone 150g E: 2051kcal, B: 81g, T: 70g w tym NKT 26g, W289g w tym cukry21g, błonnik: 33g, sól: 6g	Jabłko pieczone 150g E: 1980kcal, B: 81g, T: 70g w tym NKT26g, W: 271g w tym cukry21g, błonnik: 33g, sól: 6g
Wartość odżywcza:				

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Niedziela 15.03.2026	Śniadanie	Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, poledwica z kurczaka 50g, ser topiony 50g, pomidor 100g. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyn, kakao</u>	Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, poledwica z kurczaka 50g, ser topiony 50g, pomidor 100g. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyn, kakao</u>	Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, poledwica z kurczaka 50g, ser topiony 50g, pomidor 100g. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyn, kakao</u>
	Obiad	Zupa ryżowa 350ml, bitki schabowe 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie <u>Alergeny: seler, mleko, gorczyca</u>	Zupa ryżowa 350ml, bitki schabowe 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie <u>Alergeny: seler, mleko, gorczyca</u>	Zupa ryżowa 350ml, bitki schabowe 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie <u>Alergeny: seler, mleko, gorczyca</u>
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa mocno-wędzona 100g, sałatka z marchwi i selera marynowanego 120g <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyn, gorczyca</u>	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa mocno-wędzona 100g, sałatka z marchwi i selera marynowanego 120g <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyn, gorczyca</u>	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa mocno-wędzona 100g, sałatka z marchwi i selera marynowanego 120g <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyn, gorczyca</u>
	Posiłek nocny	Serek owocowy 1szt E: 2153 kcal, B: 97g, T: 100gw tym NKT 40g, W: 224g w tym cukry 8g, błonnik: 20g, sól: 6g	Serek owocowy 1szt E: 2109 kcal, B: 101g, T: 101gw tym NKT 40g, W: 209g w tym cukry 8g, błonnik: 24g, sól: 6g	Jogurt naturalny 1szt E: 1877kcal, B: 85g, T: 98gw tym NKT 39g, W: 174g w tym cukry 8g, błonnik: 24g, sól: 7g
Wartość odżywcza:				

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 16.03.2026	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, sałatka makaronowa z wędliną i ogórkiem św. 120g. <u>Alergeny: gluten, mleko, jajko, siarczyn</u>	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka makaronowa z wędliną i ogórkiem św. 120g. <u>Alergeny: gluten, mleko, jajko, siarczyn</u>	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka makaronowa z wędliną i ogórkiem św. 120g. <u>Alergeny: gluten, mleko, jajko, siarczyn</u>
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem 350ml, chleb 50g, kiszka z cebulą 150g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy 250ml, Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie. <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko, siarczyn</u>	Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem 350ml, chleb 50g, potrawka drobiowa 150g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy 250ml, Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie. <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko</u>	Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem 350ml, chleb 50g, potrawka drobiowa 150g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy b/c 250ml, Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie. <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko</u>
	Kolacja	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ser biały z konc. pomidorowym 80g, ogórek kiszony 100g. <u>Alergeny: gluten, mleko,</u>	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały z konc. pomidorowym 80g, ogórek kiszony 100g. <u>Alergeny: gluten, mleko,</u>	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały z konc. pomidorowym 80g, ogórek kiszony 100g. <u>Alergeny: gluten, mleko,</u>
	Posiłek nocny	Buleczka drożdżowa 1szt E: 2641kcal, B: 91g, T: 125g w tym NKT 50g, W 299g w tym cukry 6g, błonnik: 24g, sól: 9g	Buleczka drożdżowa 1szt E: 1976kcal, B: 84g, T: 69g w tym NKT 27g, W 267g w tym cukry 6g, błonnik: 28g, sól: 4g	Buleczka drożdżowa 1szt E: 1904kcal, B: 84g, T: 69g w tym NKT 27g, W: 249g w tym cukry 6g, błonnik: 28g, sól: 4g
Wartość odżywcza:				

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Wtorek 17.03.2026	Śniadanie	Kakao 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, miód 25g, ser mozzarella 50g, jabłko 150g. <u>Alergeny: gluten, mleko, kakao</u>	Kakao 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, miód 25g, ser mozzarella 50g, jabłko 150g. <u>Alergeny: gluten, mleko, kakao</u>	Kakao b/c 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, miód 25g, ser mozzarella 50g, jabłko 150g. <u>Alergeny: gluten, mleko, kakao</u>
	Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml, chleb 50g, kotlet schabowy 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i chrzanzu 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie w piecu konwekcyjno-parowym <u>Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko</u>	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml, chleb 50g, bitka schabowa 70g w sosie 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i chrzanzu 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko,</u>	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml, chleb 50g, bitka schabowa 70g w sosie 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i chrzanzu 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko,</u>
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, powidło 50g, płatki owsiane na mleku 350ml, jabłko 150g Sposób obróbki posiłku: gotowanie, <u>Alergeny: gluten, mleko,</u>	Herbata z cytryną 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, powidło 50g, płatki owsiane na mleku 350ml, jabłko 150g Sposób obróbki posiłku: gotowanie, <u>Alergeny: gluten, mleko,</u>	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, pasta z soczewicy z jarzynami 120g, jabłko 150g <u>Alergeny: gluten, mleko,</u>
	Posiłek nocny	Serek ziarnisty 1szt	Serek ziarnisty 1szt	Serek ziarnisty 1szt
Wartość odżywcza:		E: 2615 kcal, B: 84g, T: 100gw tym NKT45g, W: 357g w tym cukry 13g, błonnik: 26g, sól: 5g	E: 2393 kcal, B: 86g, T: 90gw tym NKT44g, W: 322g w tym cukry 13g, błonnik: 29g, sól: 5g	E: 2201 kcal, B: 110g, T: 82gw tym NKT37g, W: 272g w tym cukry 13g, błonnik: 34g, sól: 7g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Środa 18.03.2026	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera białego i tuńczyka z papryką i ziel. pietruszką 120g, ogórek kisz.100g <u>Alergeny: gluten, mleko, ryba,</u>	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera białego i tuńczyka z papryką i ziel. pietruszką 120g, ogórek kisz.100g <u>Alergeny: gluten, mleko, ryba,</u>	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera białego i tuńczyka z papryką i ziel. pietruszką 120g, ogórek kisz.100g <u>Alergeny: gluten, mleko, ryba,</u>
	Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml, chleb 50g, klops drobiowo-wieprzowy pieczony 100g, sos pomidorowy 100g, ryż z jarzynami 300g, ćwikła z cebulą 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko,</u>	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml, chleb 50g, klops drobiowo-wieprzowy pieczony 100g, sos pomidorowy 100g, ryż z jarzynami 300g, ćwikła z cebulą 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko,</u>	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml, chleb 50g, klops drobiowo-wieprzowy pieczony 100g, sos pomidorowy 100g, ryż z jarzynami 300g, ćwikła z cebulą 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko,</u>
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko, salátka jarzynowa 120g <u>Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, jajko</u>	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko, salátka jarzynowa 120g <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczynny, gorczyca, jajko</u>	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko salátka jarzynowa 120g <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczynny, gorczyca, jajko</u>
	Posiłek nocny	Mandarynka 2szt	Mandarynka 2szt	Mandarynka 2szt
Wartość odżywcza:		E: 2175kcal, B: 92g, T: 75g w tym NKT 26g, W299g w tym cukry 8g, błonnik: 36g, sól: 5g	E: 2111kcal, B: 87g, T: 76g w tym NKT 27g, W283g w tym cukry 8g, błonnik: 33g, sól: 5g	E: 2039kcal, B: 87g, T: 76g w tym NKT27g, W: 265g w tym cukry8g, błonnik: 33g, sól: 5g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Czwartek 19.03.2026	Śniadanie	Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka z pieczarek, sera mozzarella i ogórka kiszzonego 150g. <u>Alergeny: gluten, mleko,</u>	Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka z pieczarek, sera mozzarella i ogórka kiszzonego 150g. <u>Alergeny: gluten, mleko,</u>	Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka z pieczarek, sera mozzarella i ogórka kiszzonego 150g. <u>Alergeny: gluten, mleko,</u>
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml, chleb 50g, bitka drobiowa 80g, w sosie 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko,</u>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml, chleb 50g, bitka drobiowa 80g w sosie 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko,</u>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml, chleb 50g, bitka drobiowa 80g w sosie 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana 150g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko,</u>
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały 50g z jogurtem, kasza manna na mleku 350ml, jabłko 150g. <u>Alergeny: gluten, mleko,</u>	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały 50g z jogurtem, kasza manna na mleku 350ml, jabłko 150g. <u>Alergeny: gluten, mleko,</u>	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały 60g z jogurtem, poledwica z kurczaka 50g, jabłko 150g. <u>Alergeny: gluten, mleko,</u>
	Posilek nocny	Pieczywo ryżowe 25g, dżem 25g. E: 2010kcal, B: 89g, T: 66g w tym NKT 29g, W276g w tym cukry 6g, błonnik: 27g, sól: 4g	Pieczywo ryżowe 25g, dżem 25g. E: 2010kcal, B: 89g, T: 66g w tym NKT 29g, W276g w tym cukry 6g, błonnik: 27g, sól: 4g	Pieczywo ryżowe 25g, wędlina 25g E: 1871kcal, B: 94g, T: 66g w tym NKT29g, W: 236g w tym cukry3g, błonnik: 27g, sól: 5g
Wartość odżywcza:				

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Piątek 20.03.2026	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z jajka i tuńczyka z ziel. pietruszką, sałatka z pomidora i ogórka kisz.150g. <u>Alergeny: gluten, mleko, jajko, ryba</u>	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajka i tuńczyka z ziel. pietruszką, sałatka z pomidora i ogórka kisz.150g. <u>Alergeny: gluten, mleko, jajko, ryba</u>	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajka i tuńczyka z ziel. pietruszką, sałatka z pomidora i ogórka kisz.150g. <u>Alergeny: gluten, mleko, jajko, ryba</u>
	Obiad	Żurek z ziemniakami 350ml, chleb 50g, sznycel z ryby 100g, ziemniaki 250g, sałatka z buraczków 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie, <u>Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko, ryby</u>	Żurek z ziemniakami 350ml, chleb 50g, roladki rybne 100g, w jarzynach 100g ziemniaki 250g, sałatka z buraczków 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie w piecu konwekcyjno-parowym <u>Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko, ryby</u>	Żurek z ziemniakami 350ml, chleb 50g, roladki rybne 100g, w jarzynach 100g ziemniaki 250g, sałatka z buraczków 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie w piecu konwekcyjno-parowym <u>Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko, ryby</u>
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni, masło 10g, ser biały 60g z jogurtem i ziel. pietruszką, ryż na mleku 350ml. <u>Alergeny: gluten, mleko,</u>	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham, masło 10g, , ser biały 60g z jogurtem i ziel. pietruszką, ryż na mleku 350ml. <u>Alergeny: gluten, mleko,</u>	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham, masło 10g, , ser biały 60g z jogurtem i ziel. pietruszką, pomidor 100g. <u>Alergeny: gluten, mleko,</u>
	Posilek nocny	Jabłko pieczone 150g E: 2111 kcal, B: 89g, T: 65gw tym NKT26g, W: 303g w tym cukry 12g, błonnik: 26g, sól: 5g	Jabłko pieczone 150g E: 2038 kcal, B: 97g, T: 65gw tym NKT26g, W: 278g w tym cukry 12g, błonnik: 27g, sól: 5g	Jabłko pieczone 150g E: 1848cal, B: 91g, T: 61gw tym NKT23g, W: 248g w tym cukry 13, błonnik: 30g, sól: 5g
Wartość odżywcza:				

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.