

### Jadłospis dla Szpitala Powiatowego w Jarocinie 16.03.-29.03.2026

1. Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D01/P/K) 2. Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D02/P/K) 3. Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D03/P/K) 4. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D05/P/K) 5. Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (C02/S/P/K) 6. Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i posiłkiem nocnym (P02/S/K)						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i posiłkiem nocnym (P02/S/K)
<b>16.03.2026</b>						
Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Papryka 20 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Jajko 50 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Papryka 20 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z białek drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml

<b>II Śniadanie</b>				—	Bułka mleczna własnego wypieku 80g(1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g(1,3,7)
<b>Obiad</b>	Zupa z kaszy 400ml(1,3,7,9) Kotlet schabowy smażony 100g (1,3)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Surówka z kapusty białej100gKompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,3,7,9) Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Brokuły gotowane 100g Sos koperkowy 125ml(1,3,7)Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,3,7,9) Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru	Zupa z kaszy 400ml(1,3,7,9) Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Brokuły gotowane 100g Sos koperkowy 125ml(1,3,7)Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,3,7,9) Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Brokuły gotowane 100g Sos koperkowy 125ml(1,3,7)Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,3,7,9) Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Brokuły gotowane 100g Sos koperkowy 125ml(1,3,7)Kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Bułka mleczna własnego wypieku 80g(1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g(1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku b/c 80g(1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g(1,3,7)	Jabłko 180g	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11)Masło 15g(7)Ser salami 40g (7), dżem 30g Pomidor 50g Ogórek 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka gotowana 50 g(1,3,6,9,10)dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne 15 g Szynka gotowana 50 g(1,3,6,9,10) pomidor50g Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka gotowana 50 g(1,3,6,9,10)dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka gotowana 50 g(1,3,6,9,10)dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka gotowana 50 g(1,3,6,9,10)dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml
<b>II Kolacja</b>	Kefir 200ml	Kefir 200ml	Kefir 200ml	Kefir 200ml	Kefir 200ml	Kefir 200ml
<b>Energia (kcal)</b>	2352	2400	2060	2400	2490	2400

<b>Białko (g)</b>	100,9	98,8	95,3	98,8	99,52	98,8
<b>Tłuszcz (g)</b>	88,16	79	66,1	79	79,72	79
<b>Kwasy tł. nasyce. (g)</b>	35,38	35,38	20,08	35,38	35,45	35,38
<b>Węglowodany (g)</b>	305,57	346,4	302,3	346,4	368,18	346,4
<b>w tym cukry (g)</b>	12,45	34	38,9	34	38,14	34
<b>Sód (mg)</b>	2439,78	2098	1793	2098	2101,6	2098
<b>Wtorek 17.03.2026</b>						
<b>Posiłek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym(D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i posiłkiem nocnym (P02/S/K)
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g(7), ogórek 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 80g(7), Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g(7), Sałata 20g, ogórek 50g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 80g(7), Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 80g(7), Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 80g(7), Sałata 20g Herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml

<b>Obiad</b>	Barszcz z makaronem 400ml(1,3)Pulpety gotowane z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 300g (1,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kalafior gotowany100gKompot 200ml	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), pulpety w sosie koperkowym 300g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), sałata z jogurtem 100g (7), kompot 200ml	Zupa warzywna (1,3) Pulpety gotowane z mięsa drobiowego100g (1,3)Ziemniaki gotowane 200g kalafior gotowany100g Surówka z kapusty i jabłka 100g kompot b/cukru 200ml	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), pulpety w sosie koperkowym 300g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), sałata z jogurtem 100g (7), kompot 200ml	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), pulpety w sosie koperkowym 300g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), sałata z jogurtem 100g (7), kompot 200ml	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), pulpety w sosie koperkowym 300g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), sałata z jogurtem 100g (7), kompot 200ml
<b>Podwieczerek</b>	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Banan 120g Cukrzyca: Jabłko 150g	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Schab pieczony własnego wyrobu 40g Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Schab gotowany własnego wyrobu 40g Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne 15g Schab pieczony własnego wyrobu 40g Sałata 25g Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Schab gotowany własnego wyrobu 40g Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Schab gotowany własnego wyrobu 40g Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Schab gotowany własnego wyrobu 40g Sałata 25g Herbata 250ml
<b>II Kolacja</b>	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru
<b>Energia (kcal)</b>	2010	1974	2038	1974	2090	1974
<b>Białko (g)</b>	81,61	85,07	98,27	85,07	86,27	85,07
<b>Tłuszcz (g)</b>	57,88	69,02	69,62	69,02	69,38	69,02
<b>Kwasy nasy. (g)</b>	34,03	32,29	21,09	32,29	32,43	32,29

<b>Węglowodany (g)</b>	306,88	280,77	281,77	280,77	308,97	280,77
<b>w tym cukry (g)</b>	40,49	26,13	44,83	26,13	39,45	26,13
<b>Sód (mg)</b>	2175,89	1808,7	2254,7	1808,7	1809,9	1808,7
<b>Środa 18.03.2026</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym(D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i posiłkiem nocnym (P02/S/K)
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Ser salami 50g (7)Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Ser ziarnisty 70g (7)Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne 15g Ser ziarnisty 70g (7)Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Ser ziarnisty 70g (7)Pomidor bez skóry 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Ser ziarnisty 70g (7)Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Ser ziarnisty 70g (7)Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Jabłko 150g	Jabłko 150g
<b>Obiad</b>	Kapuśniak 400ml(1,7,9) Naleśnik z serem 200g (1,3,7)	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Dorsz gotowany 100g	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Dorsz gotowany 100g	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Dorsz gotowany 100g	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Dorsz gotowany 100g	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Dorsz gotowany 100g

	Naleśnik z dżemem 80g (1,3,7) Kompot 200ml	Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchewka gotowana 120g (1,7)Kompot 200ml	Ziemniaki z koperkiem 200g Brokuły gotowane 100g Surówka z kapusty z jabłkiem 100g Kompot b/cukru	Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchewka gotowana 120g (1,7)Kompot 200ml	Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchewka gotowana 120g (1,7)Kompot 200ml	Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchewka gotowana 120g (1,7)Kompot 200ml
<b>Podwieczerek</b>	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g	Drożdżówka własnego wypieku 80g b/c(1,3,7) (cukrzyca – jogurt naturalny 150g (7)	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3)Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60g (3)Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z białek 60g (3)Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3)Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3)Sałata 20g Herbata 200ml
<b>II Kolacja</b>	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml
<b>Energia (kcal)</b>	2351	2036	2043	2036	2308	2036
<b>Białko (g)</b>	88,27	80,2	82	80,2	86,4	80,2
<b>Tłuszcz (g)</b>	72,07	62,2	69,6	62,2	69,4	62,2
<b>Kwasy nasycone (g)</b>	33,61	27,02	19,12	27,02	30,62	27,02
<b>Węglowodany (g)</b>	358,19	300,7	292,2	300,7	348	300,7
<b>w tym cukry (g)</b>	57,62	47,8	63,8	47,8	62,2	47,8

<b>Sód (mg)</b>	2809,38	2050	2340	2050	2122	2050
<b>Czwartek 19.03.2026</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym(D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i posiłkiem nocnym (P02/S/K)
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka konserwowa40g(3,6,9,10) Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka konserwowa40g(3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka konserwowa40g(3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka konserwowa40g(3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka konserwowa40g(3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka konserwowa40g(3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Kisiel z owocami 200ml	Kisiel z owocami 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa warzywna 400ml(1,3) Udko pieczone 150g(1,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Surówka z marchewki 100g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9), udko gotowane 150g, ziemniaki gotowane z koperkiem 200g (7), buraczki gotowane 200ml	Zupa warzywna 400ml(1,3) Udko gotowane150g(1,7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g	Zupa warzywna 400ml (1,7,9), udko gotowane 150g, ziemniaki gotowane z koperkiem 200g (7), buraczki gotowane 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9), udko gotowane 150g, ziemniaki gotowane z koperkiem 200g (7), buraczki gotowane 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9), udko gotowane 150g, ziemniaki gotowane z koperkiem 200g (7), buraczki gotowane 200ml

		(1,7), kompot 200ml	Buraczki gotowane100g Kompot b/cukru	(1,7), kompot 200ml	(1,7), kompot 200ml	(1,7), kompot 200ml 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Kisiel z owocami 200ml	Kisiel z owocami 200ml	Kisiel bez cukru z owocami 200ml	Kisiel z owocami 200ml	Sok warzywny 300ml	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g(1,3,7,11)Masło15g(7) Kiełbasa szynkowa 50g(1,3, 9) Pomidor 50g, Ogórek 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno - żytnie100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Kiełbasa szynkowa 50g(1,3, 9) Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne 15g Kiełbasa szynkowa 50g(1,3, 9) Sałata 20 g Ogórek 20 gHerbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Kiełbasa szynkowa 50g(1,3, 9) Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno - żytnie100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Kiełbasa szynkowa 50g(1,3, 9) Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno - żytnie100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Kiełbasa szynkowa 50g(1,3, 9) Sałata 20 g Herbata 200ml
<b>II Kolacja</b>	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)200ml	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)
<b>Energia (kcal)</b>	2260	2248	2063	2248	2321	2248
<b>Białko (g)</b>	90,02	89,74	99,94	89,74	92,81	89,74
<b>Tłuszcz (g)</b>	81,33	66,6	68,7	66,6	67,62	66,6
<b>Kwasy nasyc. (g)</b>	34,42	30,14	20,64	30,14	30,43	30,14
<b>Węglowodany (g)</b>	309,88	354,16	288,76	354,16	366,93	354,16
<b>w tym cukry (g)</b>	47,06	42,8	32,1	42,8	43,03	42,8
<b>Sód (mg)</b>	3095,64	1969,4	1911,4	1969,4	2527,1	1969,4
<b>Piątek 20.03.2026</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkovym podwieczorkiem i	Łatwostrawna z dodatkovym podwieczorkiem i	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkovym	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkovym drugim śniadaniem,	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkovym drugim śniadaniem

	posiłkiem nocnym (D01/P/K)	posiłkiem nocnym (D02/P/K)	dotychczasowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D03/P/K)	podwieczorkiem i posiłkiem nocnym(D05/P/K)	podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (C02/S/P/K)	i posiłkiem nocnym (P02/S/K)
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Pasta twarogowa 60g(7) Sałata 25g Ogórek 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta twarogowa 60g(7) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Pasta twarogowa 60g(7) Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta twarogowa 60g(7) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta twarogowa 60g(7) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta twarogowa 60g(7) Sałata 25g Herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Jabłko pieczone 180g	Jabłko pieczone 180g
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba pieczona Miruna 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Surówka z kapusty białej 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Marchewka gotowana 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Fasolka gotowana 80g Kompot b/cukru	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Marchewka gotowana 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Marchewka gotowana 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Marchewka gotowana 150g Kompot 200ml

<b>Podwieczerek</b>	Jabłko pieczone 180g	Jabłko pieczone 180g	Jabłko pieczone 180g	Jabłko pieczone 180g	Drożdżówka własnego wypieku 80 g (1,3,7) Cukrzyca: jogurt naturalny 150g (7)	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 70g , graham 30g(1,3,7,11)Masło 15g(7)Ser topiony 40g(7) Pomidor 50g, Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60g(3)Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne 15gJajko gotowane 60g(3) Pomidor 50g Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z białek jaj 60g(3)Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60g(3)Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60g(3)Sałata 20gHerbata 200ml
<b>II Kolacja</b>	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)
<b>Energia (kcal)</b>	2185	2033	2087	2033	2305	2033
<b>Białko (g)</b>	90,21	75,6	84,2	75,6	81,8	75,6
<b>Tłuszcz (g)</b>	64,65	60,5	66,6	60,5	67,7	60,5
<b>Kwasy nasyce. (g)</b>	30,27	28,1	16,4	28,1	31,7	28,1
<b>Węglowodany (g)</b>	328,49	323	315,2	323	370,3	323
<b>w tym cukry (g)</b>	37,25	26	36,8	26	40,4	26
<b>Sód (mg)</b>	2449,49	1320	1553	1320	1392	1320
<b>Sobota 21.03.26</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem

			podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D03/P/K)	posiłkiem nocnym(D05/P/K)	posiłkiem nocnym (C02/S/P/K)	i posiłkiem nocnym (P02/S/K)
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) (1,7)Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Ser salami 40g(7) Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)kielbasa szynkowa 40g (1,3, 9)Dżem truskawkowy 30g Sałata 20 g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)ser salami 40g(7)Masło roślinne 15 gPomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) (1,7)Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)kielbasa szynkowa 40g (1,3, 9)Dżem truskawkowy 30g Sałata 20 g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)kielbasa szynkowa 40g (1,3, 9)Dżem truskawkowy 30g Sałata 20 g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)kielbasa szynkowa 40g (1,3, 9)Dżem truskawkowy 30g Sałata 20 g Herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)
<b>Obiad</b>	Zupa fasolowa 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik 100 g (7) Masło 15g(7) Kompot 200ml	Zupa krupnik 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik 100 g (7) Masło 15g(7) Kompot 200ml	Zupa krupnik 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Gzik 100 g (7) Brokuł gotowany 100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot b/cukru	Zupa krupnik 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik 100 g (7) Masło 15g(7) Kompot 200ml	Zupa krupnik 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik 100 g (7) Masło 15g(7) Kompot 200ml	Zupa krupnik 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik 100 g (7) Masło 15g(7) Kompot 200ml
<b>Podwieczerek</b>	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)	Babka drożdżowa bez cukru 60g (1,3,7)	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)	Jabłko 180 g	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno – żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11)Masło 15g	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15

	(7)Połędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10)Pomidor 50gHerbata 200ml	g (7) Połędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10)Sałata 20g Herbata 200ml	35 g ,Pieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne 15g Połędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10)Pomidor 50g Herbata 200ml	g (7) Połędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10)Sałata 20g Herbata 200ml	g (7) Połędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10)Sałata 20g Herbata 200ml	g (7) Połędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10)Sałata 20g Herbata 200ml 200ml
<b>II Kolacja</b>	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml
<b>Energia (kcal)</b>	2140	2117	1888	2117	2207	2117
<b>Białko (g)</b>	74,03	79,77	80,27	79,77	80,49	79,77
<b>Tłuszcz (g)</b>	87,1	60,02	67,52	60,02	60,74	60,02
<b>Kwasy nasy. (g)</b>	48,6	26,29	17,09	26,29	26,36	26,29
<b>Węglowod any (g)</b>	282,35	346,77	268,37	346,77	368,55	346,77
<b>w tym cukry (g)</b>	49,54	33,43	26,03	33,43	37,57	33,43
<b>Sód (mg)</b>	2609,24	2409,7	2542,7	2409,7	2413,3	2409,7
<b>Niedziela 22.03.26</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym(D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i posiłkiem nocnym (P02/S/K)
<b>Śniadanie</b>	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno- żytnie 70g (1,3,7,11)Masło	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100g	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie

	15g (7)Kiełbasa śląska parzona 80g(1,3,6,9,10), Pomidor 50g Herbata 250ml	100g (1,3,7,11)Masło 15g(7)Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10)Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	(1,3,7,11)Masło 15g(7)Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	100g (1,3,7,11)Masło 15g(7)Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	100g (1,3,7,11)Masło 15g(7)Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Banan 120g	Banan 120g
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa 400ml(1,3,7,9) Szynka pieczona 100g Ziemniaki gotowane 200g Sos pieczeniowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane 150g(1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane 150g(1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,7,9) Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g(7) Buraczki gotowane 150g(1,7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane 150g(1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane 150g(1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane 150g(1,7) Kompot 200ml
<b>Podwieczerek</b>	Banan 120g	Banan 120g	Kiwi 80g	Banan 120g	Owsianka z owocami 150g(1,7)	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11)Masło 15g(7)Szynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10)Sałata 25g Papryka 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15g(7) Szynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10)Sałata 25gHerbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne 15gSzynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10)Sałata	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15g(7) Szynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10)Sałata 25gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15g(7) Szynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10)Sałata 25gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15g(7) Szynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10)Sałata 25gHerbata 200ml

			a 25g Papryka 20gHerbata 200ml			
<b>II Kolacja</b>	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru
<b>Energia (kcal)</b>	1947	2104	1973	2104	2177	2104
<b>Białko (g)</b>	106,56	82,74	89,04	82,74	84,34	82,74
<b>Tłuszcz (g)</b>	63,55	76,6	75,3	76,6	77,5	76,6
<b>Kwasy nasyt. (g)</b>	32,78	32,14	19,24	32,14	32,24	32,14
<b>Węglowod any (g)</b>	255,55	299,16	262,26	299,16	313,16	299,16
<b>w tym cukry (g)</b>	41,98	32,8	32	32,8	32,8	32,8
<b>Sód (mg)</b>	2293,05	2053,4	2221,4	2053,4	2053,4	2053,4
<b>Poniedziałek 23.03.2026</b>						
<b>Posiłek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkiem podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkiem podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkiem podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkiem podwieczorkiem i posiłkiem nocnym(D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkiem drugim śniadaniem, podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkiem drugim śniadaniem i posiłkiem nocnym (P02/S/K)
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Pomidor30g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Jajko gotowane 60 g (3)Polędwica z	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Pasta z białek 60 g (3)Polędwica z indyka 30g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Jajko gotowane 60 g (3)Polędwica z	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Jajko gotowane 60 g (3)Polędwica z

	Herbata 250ml	indyka 30g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 25g Pomidor 30 g Herbata 250ml	roślinne 15g Jajko gotowane 60 g <b>(3)</b> Polędwica z indyka 30g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 25gPomidor 30 g Herbata 250ml	<b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 25g Pomidor bez skóry 30g Herbata 250ml	indyka 30g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 25g Pomidor 30 g Herbata 250ml	indyka 30g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 25g Pomidor 30 g Herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b> Herbata 200ml	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b> Herbata 200ml 60g <b>(1,3,7)</b>
<b>Obiad</b>	Zupa z soczewicy 400ml <b>(1,7,9)</b> Wątróbka smażona z cebulką 100g <b>(1,7)</b> Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka 100g Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml <b>(1,7,9)</b> Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Marchewka gotowana 120g <b>(1,7)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml <b>(1,7,9)</b> Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły gotowane 100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml	Zupa rosół jarski 400ml <b>(1,7,9)</b> Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Marchewka gotowana 120g <b>(1,7)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml <b>(1,7,9)</b> Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Marchewka gotowana 120g <b>(1,7)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml <b>(1,7,9)</b> Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Marchewka gotowana 120g <b>(1,7)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Kompot 200ml
<b>Podwieczo rek</b>	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b> Herbata 200ml	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b> Herbata 200ml	Babka bez cukru własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b> Herbata 200ml	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b> Herbata 200ml	Jabłko 180 g	—
<b>Kolacja</b>	Pieczyno pszenno-żytnie 70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Ser salami 40g <b>(7)</b> Dżem truskawkowy 30g Pomidor 50g Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczyno pszenno- żytnie 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Szynka gotowana 50g <b>(1,3,6,9,10)</b> Dżem truskawkowy	Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczyno graham 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15gSzynka	Pieczyno pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Szynka gotowana 50g <b>(1,3,6,9,10)</b> Dżem truskawkowy	Pieczyno pszenno- żytnie 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Szynka gotowana 50g <b>(1,3,6,9,10)</b> Dżem truskawkowy	Pieczyno pszenno- żytnie 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Szynka gotowana 50g <b>(1,3,6,9,10)</b> Dżem truskawkowy

		30gSałata 20gHerbata 250ml	gotowana 50 g(1,3,6,9,10)Pomid or 50g Ogórek 20gHerbata 250ml	30gSałata 20gHerbata 250ml	30gSałata 20gHerbata 250ml	30gSałata 20gHerbata 250ml 200ml
<b>II Kolacja</b>	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)
<b>Energia (kcal)</b>	2292	2128	2025	2128	2218	2128
<b>Białko (g)</b>	91,95	84,4	92,8	84,4	85,12	84,4
<b>Tłuszcz (g)</b>	86,24	64,3	63,6	64,3	65,02	64,3
<b>Kwasy nasy. (g)</b>	35,11	28,38	17,38	28,38	28,45	28,38
<b>Węglowod any (g)</b>	306,21	325,4	297,4	325,4	347,18	325,4
<b>w tym cukry (g)</b>	33,21	46,2	33	46,2	50,34	46,2
<b>Sód (mg)</b>	2380,22	1970	1965	1970	1973,6	1970
<b>Wtorek 24.03.2026</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym(D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i posiłkiem nocnym (P02/S/K)
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z sera białego i z rzdokiewki 80g(7)Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z sera białego i koperku80g(7)	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z sera białego i koperku80g(7)	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z sera białego i koperku80g(7)	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z sera białego i koperku80g(7)

		Sałata 20g Herbata 250ml	roślinne 15g Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g(7) Sałata 20g Herbata 250ml	Sałata 20g Herbata 250ml	Sałata 20g Herbata 250ml	Sałata 20g Herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczana 400ml(1,7,9) Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 150g (1) Kasza jęczmienna gotowana(1) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot 200 ml	Zupa ziemniaczana 400ml(1,7,9) Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Brokuły gotowane 100g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400 ml (1,7,9) Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane 200g kalafior gotowany 100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru	Zupa ziemniaczana 400ml(1,7,9) Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Brokuły gotowane 100g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 400ml(1,7,9) Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Brokuły gotowane 100g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 400ml(1,7,9) Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Brokuły gotowane 100g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml
<b>Podwieczerek</b>	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Banan 120g (Cukrzyca – jabłko 180g)	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Ogórek 20g, Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Herbata 250ml 200ml
<b>II Kolacja</b>	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
<b>Energia (kcal)</b>	2304	2032	2011	2032	2148	2032

<b>Białko (g)</b>	91,37	94,2	95,2	94,2	95,4	94,2
<b>Tłuszcz (g)</b>	74,46	59,7	62,5	59,7	60,06	59,7
<b>Kwasy nasyce. (g)</b>	29,73	30,02	19,02	30,02	30,16	30,02
<b>Węglowodany (g)</b>	336,39	293,6	294,7	293,6	321,8	293,6
<b>w tym cukry (g)</b>	58,07	72	60	72	85,32	72
<b>Sód (mg)</b>	3273,74	1766	1670	1766	1767,2	1766
<b>Środa 25.03.2026</b>						
<b>Posiłek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym(D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i posiłkiem nocnym (P02/S/K)
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g(3) Sałata 25g Ogórek 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno – żytnie 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z jaj 60g(3) Sałata 25g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g (7) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g (3) Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z jaj 60g(3) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno – żytnie 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z jaj 60g(3) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno – żytnie 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z jaj 60g(3) Sałata 25g Herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Banan 120g Herbata 200ml	Banan 120g Herbata 200ml

<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 300g(1,9) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny z sosem mięsno-warzywnym 300g(1,9) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 300g(1,9) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny z sosem mięsno-warzywnym 300g(1,9) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny z sosem mięsno-warzywnym 300g(1,9) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny z sosem mięsno-warzywnym 300g(1,9) Kompot 200 ml
<b>Podwieczerek</b>	Banan 120g Herbata 200ml	Banan 120g Herbata 200ml	Jabłko 150g Herbata 200ml	Banan 120g Herbata 200ml	Drożdżówka b/c 80 g (1,3,7)	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab gotowany w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab gotowany w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Schab gotowany w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab gotowany w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab gotowany w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab gotowany w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>II Kolacja</b>	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)
<b>Energia (kcal)</b>	2111	2085	1983	2085	2357	2085
<b>Białko (g)</b>	78,87	91,54	94,74	91,54	97,74	91,54
<b>Tłuszcz (g)</b>	69,83	77,7	75	77,7	84,9	77,7
<b>Kwasy nasycone (g)</b>	28,03	34,14	21,64	34,14	37,74	34,14
<b>Węglowodany (g)</b>	306,85	276,06	258,46	276,06	323,36	276,06
<b>w tym cukry (g)</b>	42,43	44,5	27,8	44,5	58,9	44,5

<b>Sód (mg)</b>	1400,94	1633,4	1545,4	1633,4	1705,4	1633,4
<b>Czwartek 26.03.2026</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym(D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i posiłkiem nocnym (P02/S/K)
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Paszтет pieczony z warzywami własnego wyrobu 70g Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka gotowana z indyka 30g (1,3,6,9,10)ser twarogowy 50g (7) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15 g Paszтет pieczony z warzywami własnego wyrobu 70g Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka gotowana z indyka 30g (1,3,6,9,10)ser twarogowy 50g (7) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka gotowana z indyka 30g (1,3,6,9,10)ser twarogowy 50g (7) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka gotowana z indyka 30g (1,3,6,9,10)ser twarogowy 50g (7) Sałata 25g Herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)
<b>Obiad</b>	Zupa rosół z makaronem 400ml(1,3,9)Sos potrawkowy 125ml(1,7)Udtko gotowane 150g Ryż brązowy	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,9) Sos koperkowy 125ml(1,7)	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,9) Sos koperkowy125ml(1,7)	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,9) Sos koperkowy 125ml(1,7)	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,9) Sos koperkowy 125ml(1,7)	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,9) Sos koperkowy 125ml(1,7)

	gotowany200g Marchewka z groszkiem100g (1,7)Kompot 200ml	Udko gotowane 150g Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 120g(1,7) Kompot 200ml	Udko gotowane 150g Ryż brązowy gotowany180g Brokuły 100 g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml	Udko gotowane 150g Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 120g(1,7) Kompot 200ml	Udko gotowane 150g Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 120g(1,7) Kompot 200ml	Udko gotowane 150g Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 120g(1,7) Kompot 200ml
<b>Podwieczerek</b>	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Budyń z sokiem owocowym b/c 200g (7)	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Jabłko pieczone 180 g	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 70g graham 30g (1,3,7,11)Masło15g(7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,9,10)Pomidor 50g, Ogórek 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(1,3,6,9,10)Sałat a 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne 15 g Kiełbasa szynkowa 40g(1,3,6,9,10)Sałat a 20 g Ogórek 20 g	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(1,3,6,9,10)Sałat a 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(1,3,6,9,10)Sałat a 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(1,3,6,9,10)Sałat a 20g Herbata 200ml
<b>II Kolacja</b>	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
<b>Energia (kcal)</b>	2359	2171	2051	2171	2261	2171
<b>Białko (g)</b>	101,84	92,67	97,07	92,67	93,39	92,67
<b>Tłuszcz (g)</b>	63,7	70,02	76,62	70,02	70,74	70,02
<b>Kwasy nasyc. (g)</b>	28,59	31,29	22,29	31,29	31,36	31,29
<b>Węglowodany (g)</b>	369	308,77	274,07	308,77	330,55	308,77



	Sledź ze śmietaną 300g (4,7)Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7)Kompot 200ml	Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Kalafior gotowany 150g Kompot 200ml	Ryba gotowana Miruna 100g (4) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kalafio gotowanyr 150g Kompot b/cukru 200ml	Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Kalafior gotowany 150g Kompot 200ml	Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Kalafior gotowany 150g Kompot 200ml	Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Kalafior gotowany 150g Kompot 200ml
<b>Podwieczerek</b>	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Kefir 200ml (7)	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 70g , graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g(7) Jajko gotowane 60g (3) Pomidor 50g, Sałata 20g Miód 15gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 20g Miód 15g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60g (3) Pomidor 50g, Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z białek 60g (3) Sałata 20g Miód 15g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 20g Miód 15g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 20g Miód 15g Herbata 200ml
<b>II Kolacja</b>	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)
<b>Energia (kcal)</b>	2280	2222	2007	2222	2322	2222
<b>Białko (g)</b>	72,19	92,3	88,6	92,3	99,1	92,3
<b>Tłuszcz (g)</b>	59,02	54,6	59,6	54,6	58,6	54,6
<b>Kwasy nasy. (g)</b>	27,5	26,6	15,1	26,6	28,98	26,6
<b>Węglowodany (g)</b>	388,05	360,6	305,2	360,6	370	360,6
<b>w tym cukry (g)</b>	37,41	43,3	32	43,3	43,3	43,3

<b>Sód (mg)</b>	2556,07	2079	1600	2079	2155	2079
<b>Sobota 28.03.2026</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym(D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i posiłkiem nocnym (P02/S/K)
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Ser salami 40g (7) Dżem 30g Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Dżem 30g kielbasa szynkowa 40g (1,7,6,9,10) Sałata 20 g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Kielbasa szynkowa 40g ((1,7,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Dżem 30g kielbasa szynkowa 40g (1,7,6,9,10) Sałata 20 g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Dżem 30g kielbasa szynkowa 40g (1,7,6,9,10) Sałata 20 g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Dżem 30g kielbasa szynkowa 40g (1,7,6,9,10) Sałata 20 g Herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Babka drożdżowa własnego wypieku b/c 100g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa własnego wypieku 100g (1,3,7) Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml(1,7,9) Makaron razowy z białym serem 250g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml(1,7,9) Makaron z białym serem 250g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml(1,7,9) Makaron razowy z białym serem 250g (1,3,7)	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml(1,7,9) Makaron z białym serem 250g (1,3,7) Kompot 200ml (1,3,7)	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml(1,7,9) Makaron z białym serem 250g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml(1,7,9) Makaron z białym serem 250g (1,3,7) Kompot 200ml

			Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru			
<b>Podwieczerek</b>	Babka drożdżowa własnego wypieku 100g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa własnego wypieku 100g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa własnego wypieku b/c 100g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa własnego wypieku 100g (1,3,7) Herbata 200ml	Jabłko pieczone 180g	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szyńka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szyńka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szyńka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szyńka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szyńka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szyńka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml
<b>II Kolacja</b>	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)
<b>Energia (kcal)</b>	2122	2139	1923	2139	2229	2139
<b>Białko (g)</b>	90,18	86,3	84,6	86,3	87,02	86,3
<b>Tłuszcz (g)</b>	82,94	61,7	58,4	61,7	62,42	61,7
<b>Kwasy nasyce. (g)</b>	39,36	31,78	18,28	31,78	31,85	31,78
<b>Węglowodany (g)</b>	266,49	328,3	287,1	328,3	350,08	328,3
<b>w tym cukry (g)</b>	30,53	66	39	66	70,14	66
<b>Niedziela 29.03.2026</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem,	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem

	posiłkiem nocnym (D01/P/K)	posiłkiem nocnym (D02/P/K)	dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D03/P/K)	podwieczorkiem i posiłkiem nocnym(D05/P/K)	podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (C02/S/P/K)	i posiłkiem nocnym (P02/S/K)
<b>Śniadanie</b>	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno- żytnie 70 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Sałata 20g Pomidor 50g Herbata 250ml	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15gParówka z szynki 70g (1,3,6,9,10)Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Sałata 20g pomidor 50g Herbata 250ml	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Sałata 20g Pomidor bez skóry 50g Herbata 250ml	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Sałata 20g pomidor 50g Herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Karkówka pieczona 100g Sos 125ml (1,7) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g(7) Buraczki gotowane 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos 125ml (1,7) Buraczki gotowane 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g(1,7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos 125ml (1,7) Buraczki gotowane 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos 125ml (1,7) Buraczki gotowane 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos 125ml (1,7) Buraczki gotowane 100g(1,7) Kompot 200ml 200ml

<b>Podwieczerek</b>	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Drożdżówka 80g (1,3,7) Cukrzyca: Drożdżówka b/c80 g (1,3,7)	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g(7) Szyńka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szyńka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g (7) Szyńka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szyńka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szyńka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szyńka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 200ml
<b>II Kolacja</b>	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru
<b>Energia (kcal)</b>	2099	2031	1939	2031	2303	2031
<b>Białko (g)</b>	95,3	75,84	79,44	75,84	82,04	75,84
<b>Tłuszcz (g)</b>	84,62	75,6	81,1	75,6	82,8	75,6
<b>Kwasy nasyc. (g)</b>	38,2	33,14	22,24	33,14	36,74	33,14
<b>Węglowodany (g)</b>	254,73	254,16	224,16	254,16	301,46	254,16
<b>w tym cukry (g)</b>	39,66	44,1	29	44,1	58,5	44,1
<b>Sód (mg)</b>	2597,72	2391,4	2295,4	2391,4	2463,4	2391,4

**PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIĘ:**

**1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki, 3-jaja, 4-ryby, 5-orzeszki ziemne, 6-soja, 7-mleko, 8-orzechy, 9-seler, 10-gorczyca, 11-nasiona sezamu, 12-dwutlenek siarki i siarczanu, 13-lubin, 14-mięczaki**

**ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE**

