

### Jadłospis dla Szpitala Powiatowego w Jarocinie 30.03.2026-12.04.2026

1. Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K) 2. Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K) 3. Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K) 4. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K) 5. Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K) 6. Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
<b>30.03.2026 poniedziałek</b>						
Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szyńka z indyka gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szyńka z indyka gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Szyńka z indyka gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szyńka z indyka gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szyńka z indyka gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szyńka z indyka gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml
II Śniadanie					Jabłko pieczone 150g	Jabłko pieczone 150g



<b>Energia (kcal)</b>	2251	2019	1928	2019	2019	2019
<b>Białko (g)</b>	98,87	83,87	84,57	83,87	83,87	83,87
<b>Tłuszcz (g)</b>	78,22	63,32	59,72	63,32	63,32	63,32
<b>Kwasy tł. nasyt. (g)</b>	38,29	30,59	15,29	30,59	30,59	30,59
<b>Węglowodany (g)</b>	312,47	297,97	285,27	297,97	297,97	297,97
<b>w tym cukry (g)</b>	30,03	24,33	10,93	24,33	24,33	24,33
<b>Sód (mg)</b>	2081,7	2211,7	2340,7	2211,7	2211,7	2211,7
<b>Błonnik (g)</b>	29,05	23,95	30,2	23,95	23,95	23,95
<b>31.03.2026 wtorek</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem 250ml(1,7)Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Połędwica sopocka	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem250ml(1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Połędwica sopocka50g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem250ml(1,7) Pieczywo pszenne100g(1,3,7,11) Połędwica sopocka50g	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem250ml(1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Połędwica sopocka50g	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem250ml(1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)

	50g <b>(1,7,9,10)</b> Masło15g <b>(7)</b> Sałata25g Papryka20g Herbata 250ml	<b>(1,7,9,10)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Sałata25g	wypieku35g, pieczywo graham70g <b>(1,3,7,11)</b> Polędwica sopocka50g <b>(1,7,9,10)</b> Masło roślinne15gSałata 25g Papryka 20 g Herbata 250ml	<b>(1,7,9,10)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Sałata25g Herbata 250ml	<b>(1,7,9,10)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Sałata25g Herbata 250ml	Polędwica sopocka50g <b>(1,7,9,10)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Sałata25g Herbata 250ml
<b>II Śniadani e</b>					Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml
<b>Obiad</b>	Rosół jarski 400 ml <b>(1,9)</b> Galantyna z kurczaka gotowana 100g sos koperkowy 125g <b>(1,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Marchewka gotowana 120g <b>(1,7)</b> Kompot200ml	Rosół jarski 400 ml <b>(1,9)</b> Galantyna z kurczaka gotowana 100g sos koperkowy 125g <b>(1,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Marchewka gotowana 120g <b>(1,7)</b> Kompot200ml	Rosół jarski 400 ml <b>(1,9)</b> Galantyna z kurczaka gotowana 100g sos warzywny 125g <b>(1,3,7,9)</b> ziemniaki gotowane 180g surówka z kapusty100g Marchewka gotowana100g Kompot b/cukru	Rosół jarski 400 ml <b>(1,9)</b> Galantyna z kurczaka gotowana 100g sos koperkowy 125g <b>(1,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Marchewka gotowana 120g <b>(1,7)</b> Kompot200ml	Rosół jarski 400 ml <b>(1,9)</b> Galantyna z kurczaka gotowana 100g sos koperkowy 125g <b>(1,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Marchewka gotowana 120g <b>(1,7)</b> Kompot200ml	Rosół jarski 400 ml <b>(1,9)</b> Galantyna z kurczaka gotowana 100g sos koperkowy 125g <b>(1,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Marchewka gotowana 120g <b>(1,7)</b> Kompot200ml
<b>Podwiec zorek</b>	Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml	Drożdżówka własnego wypieku 80 g <b>(1,3,7)</b> Cukrzyca: Babka bez cukru 80g <b>(1,3,7)</b>	
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane70g,graham30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b>	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Parówka z	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczy	Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Parówka z	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g <b>(1,3,7,11)</b>	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g <b>(1,3,7,11)</b>

	Parówka z szynki70g <b>(1,6,7,10,9)</b> Pomidor 50gSałata 20g Herbata 250ml	szynki70g <b>(1,6,7,10,9)</b> , Sałata20g Herbata 250ml	wograham70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Parówka z szynki70g <b>(1,6,7,10,9</b> ) , Sałata 20g pomidor 50g Herbata 250ml	szynki70g <b>(1,6,7,10,9)</b> , Sałata20g Herbata 250ml	Masło 15 g <b>(7)</b> Parówka z szynki70g <b>(1,6,7,10,9)</b> , Sałata20g Herbata 250ml	Masło 15 g <b>(7)</b> Parówka z szynki70g <b>(1,6,7,10,9)</b> , Sałata20g Herbata 250ml
<b>II Kolacja</b>	Kefir 200ml <b>(7)</b>	Kefir 200ml <b>(7)</b>	Kefir 200ml <b>(7)</b>	Kefir 200ml <b>(7)</b>	Kefir 200ml <b>(7)</b>	Kefir 200ml <b>(7)</b>
<b>Energia (kcal)</b>	2196	2053	1986	2053	2053	2053
<b>Białko (g)</b>	88,9	88,5	98,5	88,5	88,5	88,5
<b>Tłuszcz (g)</b>	61,7	51,5	53,6	51,5	51,5	51,5
<b>Kwasy tł. nasyc. (g)</b>	27,38	27,38	15,88	27,38	27,38	27,38
<b>Węglow odany (g)</b>	351,4	333,9	300,9	333,9	333,9	333,9
<b>w tym cukry (g)</b>	30,7	28	13,4	28	28	28
<b>Sód (mg)</b>	1516	1559	1616	1559	1559	1559
<b>Błonnik (g)</b>	28,6	2053	39,3	2053	2053	2053
<b>01.04.2026 środa</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatковым podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatковым podwieczorkiem i drugą kolacją (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 i drugą kolacją (P02/S/K)

			podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	drugą kolacją (D05/P/K)	drugą kolacją (C02/S/P/K)	
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem250ml (1,7) Pieczywo graham30g,Pieczywo pszenno-żytnie70g(1,3,7,11) Masło15g (7)Dżem30g,Pasta z sera białego i rzodkiewki 60g (7) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15 g(7)Dżem 30gPasta z sera białego i koperku 60g (7) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g Pasta z sera białego i koperku 80g (7) Masłoroślinne15g Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne100g(1,3,7,11)Masło15 g(7)Dżem 30gPasta z sera białego i koperku 60g (7) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło15 g(7)Dżem 30gPasta z sera białego i koperku 60g (7) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15 g(7)Dżem 30gPasta z sera białego i koperku 60g (7) Sałata 20g Herbata 250ml
<b>II śniadanie</b>					Placek drożdżowy własnego wypieku80g(1,3,7)	Placek drożdżowy własnego wypieku80g(1,3,7)
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(7,9) Kotlet drobiowy smażony100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Fasolka szparagowa gotowana100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Pulpety gotowane100g (1,3,7)Sos koperkowy 125ml (1,7) kalafior gotowany 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(7,9)Pulpety gotowane100g (1,3,7)Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty białej100g Kompot b/cukru	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Pulpety gotowane100g (1,3,7)Sos koperkowy 125ml (1,7) kalafior gotowany 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Pulpety gotowane100g (1,3,7)Sos koperkowy 125ml (1,7) kalafior gotowany 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Pulpety gotowane100g (1,3,7)Sos koperkowy 125ml (1,7) kalafior gotowany 100g(1,7) Kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Placek drożdżowy własnego wypieku80g(1,3,7)	Placek drożdżowy własnego wypieku80g(1,3,7)	Babka drożdżowa b/cukru80g(1,3,7)	Babka drożdżowa b/cukru80g(1,3,7)	Jabłko 180 g	
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham30g,Pieczywo	Pieczywo pszenno-żytnie	Pieczywo pełnoziarniste	Pieczywo pszenne 100 g	Pieczywo pszenno-żytnie	Pieczywo pszenno-żytnie

	pszenno- żytnie70g(1,3,7,11) Masło15g(7) Szynka z indyka gotowana40g (1,3,6,7,9,10)pomidor 30g Sałata20g Herbata 200ml	100 g (1,3,7,11) Masło15g(7) Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,6,7,9,10)Mi ód 30g Sałata20g Herbata 200ml	własnego wypieku35g,Pieczy wograham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g,Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,6,7,9,10) pomidor 30g, Sałata 20g ,Herbata 200ml	(1,3,7,11)Masło1 5g(7) Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,6,7,9,10)Mi ód 30g Sałata20g Herbata 200ml	100 g (1,3,7,11) Masło15g(7) Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,6,7,9,10)Mi ód 30g Sałata20g Herbata 200ml	100 g (1,3,7,11) Masło15g(7) Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,6,7,9,10)Mi ód 30g Sałata20g 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>	2308	2135	2010	2135	2135	2135
<b>Białko (g)</b>	91	85	89,9	85	85	85
<b>Tłuszcz (g)</b>	81,3	72,9	70,9	72,9	72,9	72,9
<b>Kwasy tł. nasyc. (g)</b>	32,02	32,02	19,12	32,02	32,02	32,02
<b>Węglow odany (g)</b>	332,7	308,6	284,7	308,6	308,6	308,6
<b>w tym cukry (g)</b>	61,8	57,8	38,3	57,8	57,8	57,8
<b>Sód (mg)</b>	1336	1366	1559	1366	1366	1366
<b>Błonnik (g)</b>	32,3	26,1	34,2	26,1	26,1	26,1
<b>02.04.2026 czwartek</b>						
<b>Posiłek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	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

		drugą kolacją (D02/P/K)	dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna350ml(1,7)Kawa z mlekiem 250ml(1,7)Pieczywo graham30g,Pieczywo pszenno- żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g(7)Schab gotowany własnego wyrobu 50g,Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna350ml(1,7) Kawa z mlekiem250ml(1,7) Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Schab gotowany własnego wyrobu50g,Sałata25 g Herbata 250ml	Zupa mleczna250ml(1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczy wograham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15gSchab gotowany własnego wyrobu50gSałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna350ml(1,7) Kawa z mlekiem250ml(1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Schab gotowany własnego wyrobu50g,Sałata25 g Herbata 250ml	Zupa mleczna350ml(1,7) Kawa z mlekiem250ml(1,7) Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Schab gotowany własnego wyrobu50g,Sałata25 g Herbata 250ml	Zupa mleczna350ml(1,7) Kawa z mlekiem250ml(1,7) Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Schab gotowany własnego wyrobu50g,Sałata25 g Herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>					Banan 120g	Banan 120g
<b>Obiad</b>	Zupa owocowa z makronem 400ml(1,3)Gulasz z szynki duszony150g (1,7) Kasza jęczmienna gotowana180g(1) Buraczki z jabłkiem gotowane 120g(7) Kompot 200ml	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3)Schab gotowany100g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) (7) Sos pietruszkowy 125ml(1,7) Buraczki gotowane 120g(7) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml(1,9)Schab gotowany100g, Kasza jęczmienna180g(1) )Sos koperkowy 125ml(1,7) Buraczki gotowane120g (7)Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3)Schab gotowany100g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) (7) Sos pietruszkowy 125ml(1,7) Buraczki gotowane 120g(7) Kompot 200ml	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3)Schab gotowany100g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) (7) Sos pietruszkowy 125ml(1,7) Buraczki gotowane 120g(7) Kompot 200ml	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3)Schab gotowany100g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) (7) Sos pietruszkowy 125ml(1,7) Buraczki gotowane 120g(7) Kompot 200ml

<b>Podwieczorek</b>	Banan 120g	Banan 120g	Jabłko 150g	Banan 120g	Rogalik drożdżowy 100g(1,3,7)	
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham30g,Pieczywo pszenno- żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasztet warzywny własnego wyrobu 60g(9)Sałatka z pomidora i ogórka 80g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7)Ser biały 50g (7)Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,7,11),Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywo graham70g (1,3,7,11)Masło roślinne15g,Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,7,11),Sałatk a z pomidora i ogórka 80g,Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15g(7)Ser biały 50g (7)Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,7,11),Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7)Ser biały 50g (7)Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,7,11),Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7)Ser biały 50g (7)Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,7,11),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>	2224	2404	1978	2404	2404	2404
<b>Białko (g)</b>	87,74	91,64	93,44	91,64	91,64	91,64
<b>Tłuszcz (g)</b>	74,1	69	64,6	69	69	69
<b>Kwasy tł. nasyt. (g)</b>	34,14	32,04	18,74	32,04	32,04	32,04
<b>Węglowodany (g)</b>	320,16	378,16	284,7	378,16	378,16	378,16
<b>w tym cukry (g)</b>	45,3	57,8	18,4	57,8	57,8	57,8
<b>Sód / Sól (mg)</b>	2031,4	1983,4	1815	1983,4	1983,4	1983,4
<b>Blonnik (g)</b>	29,4	27,2	32,1	27,2	27,2	27,2

<b>03.04.2026 piątek</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna 250ml (1,7)Kawa z mlekiem 250ml(1,7)Pieczywo graham 30g,Pieczywo pszenno-żytnie70g(1,3,7,11)Masło15g (7) )Pasta z jaj 60g (3) sałata25g Dżem truskawkowy 30g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15 g (7) )Pasta z jaj 60g (3) Dżem truskawkowy 30g,Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełno ziarniste własnego wypieku35g, Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g,Pasta z jaj 60g (3)Sałata25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne100g(1,3,7,11)Masło15 g (7) )Pasta z białka jaj 60g (3) Dżem truskawkowy 30g,Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15 g (7) )Pasta z jaj 60g (3) Dżem truskawkowy 30g,Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15 g (7) )Pasta z jaj 60g (3) Dżem truskawkowy 30g,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 kalafiorowa 400ml(1,7,9) Dorsz pieczony100g (1,3,4)Surówka z kapusty i jabłka 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot200ml	Zupa kalafiorowa 400ml(1,7,9) Dorsz gotowany100g(4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)	Zupa kalafiorowa 400ml(1,7,9) Dorsz gotowany100 g(4) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty i	Zupa kalafiorowa 400ml(1,7,9) Dorsz gotowany100g(4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)	Zupa kalafiorowa 400ml(1,7,9) Dorsz gotowany100g(4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)	Zupa kalafiorowa 400ml(1,7,9) Dorsz gotowany100g(4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)

		Marchew gotowana 150g Kompot 200ml	jabłka 100g Fasolka gotowana 80g Kompot b/cukru	Marchew gotowana 150g Kompot 200ml	Marchew gotowana 150g Kompot 200ml	Marchew gotowana 150g Kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Kefir 200ml(7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Sok warzywny 330ml	
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Pieczywo graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g (7) Serek homogenizowany 60g(7) Dżem 30g Ogórek 20g, Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Serek homogenizowany 60g(7) Dżem 30g Sałata 20g, Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Serek homogenizowany 60g(7) Sałata 20g Ogórek 20g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Serek homogenizowany 60g(7) Dżem 30g Sałata 20g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Serek homogenizowany 60g(7) Dżem 30g Sałata 20g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Serek homogenizowany 60g(7) Dżem 30g Sałata 20g, 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>	2243	2134	1993	2134	2134	2134
<b>Białko (g)</b>	91,5	84,3	88,6	84,3	84,3	84,3
<b>Tłuszcz (g)</b>	66	55,2	61,8	55,2	55,2	55,2
<b>Kwasy tł. nasyce. (g)</b>	26,1	26,7	15,4	26,7	26,7	26,7
<b>Węglowodany (g)</b>	346	349,6	277	349,6	349,6	349,6
<b>w tym cukry (g)</b>	35	36	12,4	36	36	36

<b>Sód / Sól (mg)</b>	2104	2024	1578	2024	2024	2024
<b>Błonnik (g)</b>	30,2	29,9	35,4	29,9	29,9	29,9
<b>04.04.2026 sobota</b>						
<b>Posiłek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
<b>Śniadanie</b>	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pa sztet własnego wyrobu 40g Ser salami 20 g (7) Pomidor 50g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szyńka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Szyńka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20g Pomidor 50g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szyńka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szyńka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szyńka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml
<b>II śniadanie</b>					Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
<b>Obiad</b>	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane 180g	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree

	Gzik100g(7)Masło15g(7) ) Kompot 200ml	z koperkiem 250g(7) Gzik100g(7)Masło1 5g (7) Kompot 200ml	Gzik100g(7) Brokuł gotowany100g Surówka z marchewki i jabłka100g Kompot b/cukru	z koperkiem 250g(7) Gzik100g(7)Masło1 5g (7) Kompot 200ml	z koperkiem 250g(7) Gzik100g(7)Masło1 5g (7) Kompot 200ml	z koperkiem 250g(7) Gzik100g(7)Masło1 5g (7) Kompot 200ml
<b>Podwiec zorek</b>	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Banan 150g cukrzyca- Jabłko 150g	
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)Pieczywo graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Polędwica z indyka gotowana 40 g(1,3,6,9,10)Ser tylżycki40g (3)Pomidor50gSałata20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g(7)Szynka konserwowa gotowana 30g (1,3,6,9,10) dżem 30g Sałata20gHerbata25 0ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczy wo graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Polędwica z indyka gotowana 50 g (1,3,6,9,10)Pomidor 50g Sałata 20gHerbata250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g(7)Szynka konserwowa gotowana 30g (1,3,6,9,10) dżem 30g Sałata20gHerbata25 0ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g(7)Szynka konserwowa gotowana 30g (1,3,6,9,10) dżem 30g Sałata20gHerbata25 0ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g(7)Szynka konserwowa gotowana 30g (1,3,6,9,10) dżem 30g Sałata20gHerbata25 0ml
<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>	2274	2026	2011	2026	2026	2026
<b>Białko (g)</b>	89	74,8	77,5	74,8	74,8	74,8
<b>Tłuszcz (g)</b>	77,5	58	59,5	58	58	58
<b>Kwasy tł. nasyc. (g)</b>	37,02	28,22	16,82	28,22	28,22	28,22

<b>Węglowodany (g)</b>	332,7	322,3	305,1	322,3	322,3	322,3
<b>w tym cukry (g)</b>	60,8	66,8	48,3	66,8	66,8	66,8
<b>Sód / Sól (mg)</b>	2318	2238	2262	2238	2238	2238
<b>Błonnik (g)</b>	30,4	24,2	33,6	24,2	24,2	24,2
<b>05.04.2026 niedziela</b>						
<b>Posiłek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
<b>Śniadanie</b>	Kakao 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa biała parzona 80g (1,6,7,10,9) Pomidor 50g sernik 80g(1,3,7) Jajko gotowane 60g(3) Herbata 250ml	Kakao 250ml(1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g(1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 80g (1,6,7,10,9) Jajko gotowane 60g(3) sernik 80g(1,3,7) Sałata 20g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Parówka z szynki 80g(1,6,7,10,9) Jajko gotowane 60g(3) babka bez cukru 70g(1,3,7) Pomidor 50g Herbata 250ml	Kakao 250ml(1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 80g (1,6,7,10,9) Pasta z białka jaja z koperkiem 60g(3) babka bez cukru 80g(1,3,7) Sałata 20g Herbata 250ml	Kakao 250ml(1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 80g (1,6,7,10,9) Jajko gotowane 60g(3) sernik 80g(1,3,7) Sałata 20g Herbata 250ml	Kakao 250ml(1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 80g (1,6,7,10,9) Jajko gotowane 60g(3) sernik 80g(1,3,7) Sałata 20g Herbata 250ml

<b>Obiad</b>	Zupa rosół z makaronem 400ml (1,3,9) Udka pieczone 150g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9) Udka gotowane 150g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Sos pietruszkowy 125g (7) Brokuły gotowane 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9) Udka gotowane 150g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Sos pietruszkowy 125g (7) Brokuły gotowane 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9) Udka gotowane 150g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Sos pietruszkowy 125g (7) Brokuły gotowane 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9) Udka gotowane 150g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Sos pietruszkowy 125g (7) Brokuły gotowane 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9) Udka gotowane 150g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Sos pietruszkowy 125g (7) Brokuły gotowane 100g(1,7) Kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>					Jabłko 150g	
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szyńska wieprzowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szyńska wieprzowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g, Szyńska wieprzowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szyńska drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor bez skóry 50g Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szyńska wieprzowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szyńska wieprzowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20 g 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)	2056
<b>Energia (kcal)</b>	2196	2056	2006	2056	2056	83,84

<b>Białko (g)</b>	87,24	83,84	94,34	83,84	83,84	69,6
<b>Tłuszcz (g)</b>	86,7	69,6	74,6	69,6	69,6	31,14
<b>Kwasy tł. nasyt. (g)</b>	34,14	31,14	21,14	31,14	31,14	270,76
<b>Węglowodany (g)</b>	294,96	270,76	263,16	270,76	270,76	26,8
<b>w tym cukry (g)</b>	23,3	26,8	13,1	26,8	26,8	2413,4
<b>Sód / Sól (mg)</b>	2101,4	2413,4	2273,4	2413,4	2413,4	21,7
<b>Błonnik (g)</b>	29,4	21,7	29,2	21,7	21,7	2056
<b>6.04.2026 poniedziałek</b>						
<b>Posiłek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
<b>Śniadanie</b>	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka biała gotowana 50g (1,3,7,9,11) Jajko gotowane 60g(3) Sałata	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka biała gotowana 50g (1,3,7,9,11)	Kawa z mlekiem 250ml(1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka biała gotowana 50g (1,3,7,9,11)	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka biała gotowana 50g (1,3,7,9,11)	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka biała gotowana 50g (1,3,7,9,11)

	25g pomidor 50g Babka 80g(1,3,7) Herbata 250ml	Jajko gotowane 60g(3) Sałata 25 g Babka 80g(1,3,7) Herbata 250ml	gotowane 60g(3)Szynka biała gotowana 50g (1,3,7,9,11) Sałata 25g pomidor 50g Babka b/cukru 80g(1,3,7) Herbata 250ml	Pasta z białka jaja z koperkiem 60g(3) Sałata 25 g Babka 80g(1,3,7) Herbata 250ml	Jajko gotowane 60g(3) Sałata 25 g Babka 80g(1,3,7) Herbata 250ml	Jajko gotowane 60g(3) Sałata 25 g Babka 80g(1,3,7) Herbata 250ml
<b>II śniadanie</b>						
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa 400ml(1,7,9) Karkówka pieczona 100g w sosie własnym 125g(1) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa 400ml (1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Buraczki gotowane 120g (7)Sos koperkowy 125ml (1,7)Kompot 200ml	Zupa pomidorowa 400ml (1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki gotowane 100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru	Zupa pomidorowa 400ml (1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Buraczki gotowane 120g (7)Sos koperkowy 125ml (1,7)Kompot 200ml	Zupa pomidorowa 400ml (1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Buraczki gotowane 120g (7)Sos koperkowy 125ml (1,7)Kompot 200ml	Zupa pomidorowa 400ml (1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Buraczki gotowane 120g (7)Sos koperkowy 125ml (1,7)Kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>					Kefir 200ml (7)	
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło15g (7) Kiełbasa śląska parzona 80g(1,3,6,9,10)Pomidor 50gHerbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7) Parówka z szynki 80g (1,3,6,9,10)Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Parówka z szynki 80g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7) Parówka z szynki 80g (1,3,6,9,10)Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7) Parówka z szynki 80g (1,3,6,9,10)Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7) Parówka z szynki 80g (1,3,6,9,10)Sałata 20g Herbata 250ml

<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>	2296	2300	2033	2300	2300	2300
<b>Białko (g)</b>	88,2	86,8	90,1	86,8	86,8	86,8
<b>Tłuszcz (g)</b>	71,2	71,9	63	71,9	71,9	71,9
<b>Kwasy tł. nasyt. (g)</b>	31,7	32,1	17,8	32,1	32,1	32,1
<b>Węglowodany (g)</b>	354,2	346	306,9	346	346	346
<b>w tym cukry (g)</b>	48,7	53	38,9	53	53	53
<b>Sód (mg)</b>	2016	1876	1717	1876	1876	1876
<b>Błonnik</b>	32,7	25,2	35	25,2	25,2	25,2
<b>07.04.2026 wtorek</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g	Zupa mleczna 250 ml(1,7) Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) Pieczywo pełnoziarniste	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g

	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Pasta z sera z koperkiem 80g <b>(7)</b> Sałata 25g, Pomidor 50g Herbata 250ml	<b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Pasta z sera z koperkiem 80g <b>(7)</b> Sałata 25g Herbata 250ml	własnego wypieku 35gPieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15gPasta z sera z koperkiem 80g <b>(7)</b> Sałata 25g Pomidor 50 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Pasta z sera z koperkiem 80g <b>(7)</b> Sałata 25g Herbata 250ml	<b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Pasta z sera z koperkiem 80g <b>(7)</b> Sałata 25g Herbata 250ml	<b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Pasta z sera z koperkiem 80g <b>(7)</b> Sałata 25g Herbata 250ml
<b>II śniadanie</b>					Budyń z sokiem owocowym 150g <b>(7)</b>	Budyń z sokiem owocowym 150g <b>(7)</b>
<b>Obiad</b>	Zupa z kaszy 400ml <b>(1,7,9)</b> Kotlet mielony pieczony 100g <b>(1,3,7)</b> Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Surówka z kapusty i jabłka 120gKompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml <b>(1,7,9)</b> Pulpety gotowane 100g <b>(1,3,7)</b> Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Sałata z jogurtem naturalnym 100g <b>(7)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml <b>(1,7,9)</b> Pulpety gotowane 100g <b>(1,3,7)</b> Ziemniaki gotowane 180g Faselka gotowana 80g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru	Zupa z kaszy 400ml <b>(1,7,9)</b> Pulpety gotowane 100g <b>(1,3,7)</b> Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Sałata z jogurtem naturalnym 100g <b>(7)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml <b>(1,7,9)</b> Pulpety gotowane 100g <b>(1,3,7)</b> Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Sałata z jogurtem naturalnym 100g <b>(7)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml <b>(1,7,9)</b> Pulpety gotowane 100g <b>(1,3,7)</b> Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Sałata z jogurtem naturalnym 100g <b>(7)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Budyń z sokiem owocowym 150g <b>(7)</b>	Budyń z sokiem owocowym 150g <b>(7)</b>	Budyń bez cukru 150g <b>(7)</b>	Budyń z sokiem owocowym 150g <b>(7)</b>	Jabłko 150g	
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Szynka konserwowa 40g <b>(3,6,9,10)</b> Sałata 25g Ogórek 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Szynka konserwowa 40g <b>(3,6,9,10)</b> Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g	Pieczywo pszenne 100g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Szynka konserwowa 40g <b>(3,6,9,10)</b> Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Szynka konserwowa 40g <b>(3,6,9,10)</b> Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Szynka konserwowa 40g <b>(3,6,9,10)</b> Sałata 25g Herbata 250ml

			Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Ogórek 25g Herbata 250ml			
<b>II Kolacja</b>	Jogurt owocowy 150g(7)	Jogurt owocowy 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt owocowy 150g(7)	Jogurt owocowy 150g(7)	Jogurt owocowy 150g(7)
<b>Energia (kcal)</b>	2212	2185	2038	2185	2185	2185
<b>Białko (g)</b>	98,27	94,37	98,27	94,37	94,37	94,37
<b>Tłuszcz (g)</b>	71,32	73,52	69,62	73,52	73,52	73,52
<b>Kwasy tł. nasyc. (g)</b>	31,79	34,59	21,09	34,59	34,59	34,59
<b>Węglow odany (g)</b>	327,77	303,07	281,77	303,07	303,07	303,07
<b>w tym cukry (g)</b>	55,03	57,43	44,83	57,43	57,43	57,43
<b>Sód (mg)</b>	2296,7	2203,7	2254,7	2203,7	2203,7	2203,7
<b>Błonnik</b>	37,85	20,85	31,35	20,85	20,85	20,85
<b>08.04.2026 środa</b>						
<b>Posiłek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)

<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Pomidor 50g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Sałata 20 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Pomidor 50g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z białek jaj z koperkiem 60g (3) Sałata 20 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Sałata 20 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Sałata 20 g Herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>					Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g	Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczana 400ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Szynka pieczona 100g w sosie własnym 125g (1) Sałatka z ogórka kiszzonego 120g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Szynka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 400ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Szynka gotowana 100g Buraczki gotowane 100g (7) Sałatka z ogórka kiszzonego 120g Kompot b/cukru	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Szynka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Szynka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Szynka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g	Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g	Jogurt naturalny 180g (7) Jabłko 180g	Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	

<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Polędwica z indyka 40g <b>(3,6,9,10)</b> Sałata 20 g Papryka 20gHerbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Polędwica z indyka 40g <b>(3,6,9,10)</b> Sałata 25gHerbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Polędwica z indyka 40g <b>(3,6,9,10)</b> Papryka 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Polędwica z indyka 40g <b>(3,6,9,10)</b> Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Polędwica z indyka 40g <b>(3,6,9,10)</b> Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Polędwica z indyka 40g <b>(3,6,9,10)</b> Sałata 25g Herbata 250ml
<b>II Kolacja</b>	Owsianka z owocami 150g <b>(1,7)</b>	Owsianka z owocami 150g <b>(1,7)</b>	Owsianka z owocami 150g <b>(1,7)</b>	Owsianka z owocami 150g <b>(1,7)</b>	Owsianka z owocami 150g <b>(1,7)</b>	Owsianka z owocami 150g <b>(1,7)</b>
<b>Energia (kcal)</b>	2129	2149	1994	2149	2149	2149
<b>Białko (g)</b>	78,5	78,9	80,2	78,9	78,9	78,9
<b>Tłuszcz (g)</b>	77,3	75,1	74,3	75,1	75,1	75,1
<b>Kwasy tł. nasyt. (g)</b>	32,2	33,7	21,2	33,7	33,7	33,7
<b>Węglowodany (g)</b>	300,2	310	277,5	310	310	310
<b>w tym cukry (g)</b>	46,2	54,8	39	54,8	54,8	54,8
<b>Sód (mg)</b>	2375	1596	2309	1596	1596	1596
<b>Błonnik</b>	23,9	24,5	29,6	24,5	24,5	24,5
<b>09.04.2026 czwartek</b>						
<b>Posiłek/Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	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

		drugą kolacją (D02/P/K)	dotychczasowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Schab pieczony z ziołami własnego wyrobu 40g Sałata 25 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pszenno- żytnie 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Schab gotowany z ziołami własnego wyrobu 40g Sałata 25 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Schab pieczony z ziołami własnego wypieku 40g Sałata 25 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pszenne 100 <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Schab gotowany z ziołami własnego wypieku 40g Sałata 25 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Schab gotowany z ziołami własnego wypieku 40g Sałata 25 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Schab gotowany z ziołami własnego wypieku 40g Sałata 25 g Herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>					Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b>	Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b>
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa 400ml <b>(1,7,9)</b> Gołąbki gotowane w sosie pomidorowym 250g <b>(1,3,7)</b> Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g <b>(7)</b> Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml <b>(1,7,9)</b> Gołąbki gotowane w sosie pomidorowym 250g <b>(1,3,7)</b> Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g <b>(7)</b> Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml <b>(1,7,9)</b> Pulpety gotowane 150g <b>(1,3,7)</b> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Brokuły gotowane 100g	Zupa koperkowa 400ml <b>(1,7,9)</b> Gołąbki gotowane w sosie pomidorowym 250g <b>(1,3,7)</b> Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g <b>(7)</b> Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml <b>(1,7,9)</b> Gołąbki gotowane w sosie pomidorowym 250g <b>(1,3,7)</b> Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g <b>(7)</b> Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml <b>(1,7,9)</b> Gołąbki gotowane w sosie pomidorowym 250g <b>(1,3,7)</b> Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g <b>(7)</b> Kompot 200ml

			Kompot b/cukru			
<b>Podwieczorek</b>	Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)	Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)	Rogaliki pszenne własnego wypieku b/c 80g (1,3,7)	Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)	Jabłko 180 g	
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Paszтет warzywny 80g (9) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Paszтет warzywny 80g (9) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor bez skóry 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Paszтет warzywny 80g (9) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Paszтет warzywny 80g (9) Pomidor 50g 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>	2414	2211	2063	2211	2211	2211
<b>Białko (g)</b>	93,64	94,94	99,94	94,94	94,94	94,94
<b>Tłuszcz (g)</b>	78,8	67,2	68,7	67,2	67,2	67,2
<b>Kwasy tł. nasyce. (g)</b>	34,14	31,24	20,64	31,24	31,24	31,24
<b>Węglowodany (g)</b>	358,16	331,16	288,76	331,16	331,16	331,16
<b>w tym cukry (g)</b>	50,8	52,3	32,1	52,3	52,3	52,3

<b>Sód (mg)</b>	2129,4	1819,4	1911,4	1819,4	1819,4	1819,4
<b>Błonnik</b>	32,4	27,7	29,7	27,7	27,7	27,7
<b>10.04.2026 piątek</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25g Pomidor 50 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25 g (7) Sałata 25 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml(1,7) Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25g Pomidor 50 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25 g Herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>					Banan 120g	Banan 120g
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa 400ml(1,3,7,9)	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9)	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9)	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9)	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9)	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9)

	Dorsz pieczony 150g <b>(1,3,4)</b> Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Surówka z kapusty białej 150g Kompot 200ml	Ryba dorsz gotowany 100g <b>(4)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Marchew gotowana120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot 200ml	Ryba dorsz gotowany 100g <b>(4)</b> Ziemniaki gotowane 180g Marchew gotowana 120g Surówka z kapusty 100g Kompot b/cukru	Ryba dorsz gotowany 100g <b>(4)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Marchew gotowana120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot 200ml	Ryba dorsz gotowany 100g <b>(4)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Marchew gotowana120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot 200ml	Ryba dorsz gotowany 100g <b>(4)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Marchew gotowana120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot 200ml
<b>Podwiec zorek</b>	Banan 120g	Banan 120g	Jabłko 180g	Banan 120g	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g <b>(1,3)</b> Herbata 200 ml	
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Jajko gotowane 60g <b>(3)</b> Miód 15g Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Jajko gotowane 60g <b>(3)</b> Miód 15gSałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne15g Jajko gotowane60g <b>(3)</b> Szynka z indyka gotowana40g <b>(3,6,9,1 0)</b> Sałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Miód 15g Szynka z indyka gotowana40g <b>(3,6,9,1 0)</b> Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Jajko gotowane 60g <b>(3)</b> Miód 15gSałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Jajko gotowane 60g <b>(3)</b> Miód 15gSałata 25 g Herbata 250ml
<b>II Kolacja</b>	Kefir 200ml <b>(7)</b>	Kefir 200ml <b>(7)</b>	Kefir 200ml <b>(7)</b>	Kefir 200ml <b>(7)</b>	Kefir 200ml <b>(7)</b>	Kefir 200ml <b>(7)</b>
<b>Energia (kcal)</b>	2451	2259	2114	2259	2259	2259
<b>Białko (g)</b>	100,2	88,5	89,4	88,5	88,5	88,5
<b>Tłuszcz (g)</b>	73,4	61	69,7	61	61	61

<b>Kwasy tl. nasyc. (g)</b>	32,48	30,98	18,68	30,98	30,98	30,98
<b>Węglowodany (g)</b>	363,4	361,4	310,6	361,4	361,4	361,4
<b>w tym cukry (g)</b>	49,8	50,9	36,8	50,9	50,9	50,9
<b>Sód (mg)</b>	1597	1873	1629	1873	1873	1873
<b>Błonnik</b>	30	26,2	30,8	26,2	26,2	26,2
<b>11.04.2026 sobota</b>						
<b>Posiłek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
<b>Śniadanie</b>	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kielbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor 50g Herbata 250 ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kielbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 250 ml	Kawa 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 (1,3,6,7,9,10) Sałata	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kielbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 250 ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kielbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 250 ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kielbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 250 ml

			25g Pomidor 50g Herbata 250ml			
<b>II Śniadanie</b>					Jabłko pieczone 150g	Jabłko pieczone 150g
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa 400ml <b>(1,7,9)</b> Makaron pełnoziarnisty z białym serem <b>(1,7)</b> 200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml <b>(1,7,9)</b> Makaron pszenny z białym serem <b>(1,7)</b> 200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml <b>(1,7,9)</b> Roladki z kurczaka gotowane 100g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana 100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru	Zupa brokułowa 400ml <b>(1,7,9)</b> Makaron pszenny z białym serem <b>(1,7)</b> 200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml <b>(1,7,9)</b> Makaron pszenny z białym serem <b>(1,7)</b> 200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml <b>(1,7,9)</b> Makaron pszenny z białym serem <b>(1,7)</b> 200g Kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Jabłko pieczone 150g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150g	Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b>	
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Szynka z indyka gotowana50g <b>(3,6,9,10)</b> Pomidor 50gSałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Szynka z indyka gotowana 50g <b>(3,6,9,10)</b> Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne15g Szynka z indyka gotowana50g <b>(3,6,9,10)</b> Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Szynka z indyka gotowana 50g <b>(3,6,9,10)</b> Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Szynka z indyka gotowana 50g <b>(3,6,9,10)</b> Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Szynka z indyka gotowana 50g <b>(3,6,9,10)</b> Sałata 25 g Herbata 250ml
<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>	2184	2007	1888	2007	2007	2007

<b>Białko (g)</b>	91,97	79,87	80,27	79,87	79,87	79,87
<b>Tłuszcz (g)</b>	71,72	61,72	67,52	61,72	61,72	61,72
<b>Kwasy tł. nasyc. (g)</b>	32,69	27,29	17,09	27,29	27,29	27,29
<b>Węglowodany (g)</b>	321,47	304,77	268,37	304,77	304,77	304,77
<b>w tym cukry (g)</b>	54,23	54,03	26,03	54,03	54,03	54,03
<b>Sód (mg)</b>	2437,7	2803,7	2542,7	2803,7	2803,7	2803,7
<b>Błonnik</b>	32,95	26,85	34,65	26,85	26,85	26,85
<b>12.04.2026 niedziela</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
<b>Śniadanie</b>	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11)Masło 15g (7) Kiełbasa śląska parzona 80g(1,3,6,7,9,10) jajko gotowane 60g(3)Sałata	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 70g (1,3,6,7,9,10) jajko gotowane	Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne15g	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Parówka z szynki 70g (1,3,6,7,9,10) pasta z białka jaja	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 70g (1,3,6,7,9,10) jajko gotowane	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 70g (1,3,6,7,9,10) jajko gotowane

	25g Pomidor 50g Herbata 250ml	60g(3)Sałata 25g Herbata 250ml	Parówka z szynki 70g (1,3,6,7,9,10) jajko gotowane 60g(3) Sałata25gPomidor 50g Herbata 250ml	60g(3)Sałata 25g Herbata 250ml	60g(3)Sałata 25g Herbata 250ml	60g(3)Sałata 25g Herbata 250ml
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,9)Udziec z indyka pieczony120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kapusta gotowana150g (7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,9)Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane150g (7)Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z białej kapusty i jabłka 100g Buraczki gotowane150g (7) Kompot b/cukru	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,9)Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane150g (7)Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,9)Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane150g (7)Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,9)Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane150g (7)Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 30 g (1,3,7,11) Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)Masło 15 g(7)Szynka drobiowa 50g(3,6,9,10) Sałata 20gOgórek 50gHerbata 250ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka drobiowa 50g (3,6,9,10)Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Szynka drobiowa 50g (3,6,9,10) Sałata 20g Ogórek50gHerbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka drobiowa 50g (3,6,9,10)Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka drobiowa 50g (3,6,9,10)Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka drobiowa 50g (3,6,9,10)Sałata 20 g Herbata 250ml
<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>	2025	1973	1973	1973	1973	1973
<b>Białko (g)</b>	91,24	81,44	89,04	81,44	81,44	81,44
<b>Tłuszcz (g)</b>	69	60,6	75,3	60,6	60,6	60,6
<b>Kwasy tł. nasyt. (g)</b>	29,44	27,94	19,24	27,94	27,94	27,94
<b>Węglowodany (g)</b>	286,66	296,16	262,26	296,16	296,16	296,16
<b>w tym cukry (g)</b>	46,1	45,7	32	45,7	45,7	45,7
<b>Sód (mg)</b>	2229,4	2325,4	2221,4	2325,4	2325,4	2325,4
<b>Błonnik</b>	29,1	23,1	29,1	23,1	23,1	23,1

**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-gorzycza, 11-nasiona sezamu, 12-dwutlenek siarki i siarczanu, 13-lubin, 14-mięczaki

*ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE*