

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.04.2026, PONIEDZIAŁEK

|                               |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                            | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                       | POSIŁEK WIECZORNY         |
|-------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Żywnienie podstawowe (x3)(3): | J | Pasztet z kurczaka, szynka z kotła, zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Ćwikła, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                                       | zupa biały barszcz 400ml, schab duszony w sosie własnym, marchew duszona z groszkiem, Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                       | szynka śląska, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych z majonezem                                                                   | Kefir, 2% tłuszczu *(mle) |
|                               | G | Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Pasztet z kurczaka - 60g, szynka z kotła - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Ćwikła - 35g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Marchew - 230g, Seler korzeniowy *(sel) - 25g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 450g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, kiełbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 25g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 1g, Groszek zielony - 20g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka śląska - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych z majonezem - 100g | Kefir, 2% tłuszczu - 375g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Żywienie podstawowe<br>(x3)(3): |
|---------------------------|---------------------------------|
| Kalorie                   | 2178,95 kCal                    |
| Witamina C                | 119,14 mg                       |
| Witamina B12              | 4,37 µg                         |
| Foliany                   | 0,39 mg                         |
| Witamina B6               | 3,24 mg                         |
| Niacyna                   | 24,96 mg                        |
| Witamina B2               | 2,11 mg                         |
| Witamina B1               | 2,32 mg                         |
| Witamina E                | 15,01 mg                        |
| Witamina D                | 0,00 mg                         |
| Witamina A                | 4,40 mg                         |
| Skrobia                   | 165,90 mg                       |
| Sól                       | 7435,66 mg                      |
| Mangan                    | 5,63 mg                         |
| Miedź                     | 1,76 mg                         |
| Cynk                      | 11,24 mg                        |
| Żelazo                    | 12,50 mg                        |
| Magnez                    | 433,28 mg                       |
| Fosfor                    | 1711,56 mg                      |
| Wapń                      | 1138,51 mg                      |
| Potas                     | 5464,15 mg                      |
| Sód                       | 2972,65 mg                      |
| Błonnik pokarmowy         | 34,41 g                         |
| Cukry proste              | 14,37 g                         |
| Węglowodany               | 280,69 g                        |
| Cholesterol               | 148,40 mg                       |
| Tłuszcze wielonienasycone | 18,05 g                         |
| Tłuszcze jednonienasycone | 17,11 g                         |
| Tłuszcze nienasycone      | 46,09 g                         |
| Tłuszcze nasycone         | 26,69 g                         |
| Tłuszcze                  | 76,37 g                         |
| Białka                    | 109,97 g                        |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.04.2026, PONIEDZIAŁEK

|                             |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                       | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                          | POSIŁEK WIECZORNY          |
|-----------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | J | Pasztet z kurczaka, szynka z kotła, zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                                            | zupa biały barszcz 400ml, schab duszony w sosie własnym, buraczki duszone, Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Polędwica z indyka, Sałata, Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych z majonezem                                                            | Skyr owocowy *(mle)        |
|                             | G | Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Pasztet z kurczaka - 40g, szynka z kotła - 40g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Marchew - 50g, Seler korzeniowy *(sel) - 25g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 450g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 25g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 130g, Burak - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml | Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 220ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Polędwica z indyka - 50g, Sałata - 10g, Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych z majonezem - 100g | skyr owocowy *(mle) - 140g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta łatwostrawna<br>(x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie                   | 2240,48 kCal                   |
| Witamina C                | 146,25 mg                      |
| Witamina B12              | 3,28 µg                        |
| Foliany                   | 0,50 mg                        |
| Witamina B6               | 3,37 mg                        |
| Niacyna                   | 28,95 mg                       |
| Witamina B2               | 1,91 mg                        |
| Witamina B1               | 2,36 mg                        |
| Witamina E                | 15,64 mg                       |
| Witamina D                | 0,00 mg                        |
| Witamina A                | 1,52 mg                        |
| Skrobia                   | 189,92 mg                      |
| Sól                       | 7510,77 mg                     |
| Mangan                    | 4,96 mg                        |
| Miedź                     | 1,68 mg                        |
| Cynk                      | 10,92 mg                       |
| Żelazo                    | 14,40 mg                       |
| Magnez                    | 419,83 mg                      |
| Fosfor                    | 1593,38 mg                     |
| Wapń                      | 901,73 mg                      |
| Potas                     | 5663,04 mg                     |
| Sód                       | 3002,25 mg                     |
| Błonnik pokarmowy         | 29,58 g                        |
| Cukry proste              | 17,07 g                        |
| Węglowodany               | 293,81 g                       |
| Cholesterol               | 153,20 mg                      |
| Tłuszcze wielonienasycone | 19,35 g                        |
| Tłuszcze jednonienasycone | 17,46 g                        |
| Tłuszcze nienasycone      | 44,05 g                        |
| Tłuszcze nasycone         | 22,86 g                        |
| Tłuszcze                  | 70,18 g                        |
| Białka                    | 121,76 g                       |

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.04.2026, PONIEDZIAŁEK**

|                           |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>                                                                                             | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>PODWIECZOREK</b>               | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>POSILEK WIECZORNY</b>             |
|---------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x6)(6): | → | Pasztet z kurczaka, zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Schab biały *(soj)                                                        | kanapka z ogórkiem                                                                                                  | zupa pomidorowa z makaronem 400ml, schab duszony w sosie własnym, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Serek twarogowy, ziarnisty *(mle) | Baleron wieprzowy, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Polędwica z indyka, Pomidor, Sałata                                                                         | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) |
|                           | G | Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Schab biały *(soj) - 1g, Pasztet z kurczaka - 60g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 70g, Sałata - 10g | Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Ogórek - 30g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Sałata - 2g | Śmietana, 12% tłuszczu - 10g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Woda - 500ml, Pietruszka, liście - 2g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 35g, Marchew - 30g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 5g, Brokuły, mrożone - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 300g | Serek twarogowy, ziarnisty - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Baleron wieprzowy - 40g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Polędwica z indyka - 40g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta cukrzycowa<br>(x6)(6): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2342,50 kCal                 |
| Witamina C                | 214,26 mg                    |
| Witamina B12              | 4,86 µg                      |
| Foliany                   | 0,54 mg                      |
| Witamina B6               | 3,19 mg                      |
| Niacyna                   | 25,58 mg                     |
| Witamina B2               | 2,61 mg                      |
| Witamina B1               | 2,32 mg                      |
| Witamina E                | 15,29 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 1,53 mg                      |
| Skrobia                   | 179,72 mg                    |
| Sól                       | 7612,89 mg                   |
| Mangan                    | 7,66 mg                      |
| Miedź                     | 1,62 mg                      |
| Cynk                      | 13,32 mg                     |
| Żelazo                    | 13,57 mg                     |
| Magnez                    | 463,66 mg                    |
| Fosfor                    | 2046,65 mg                   |
| Wapń                      | 1234,04 mg                   |
| Potas                     | 5513,68 mg                   |
| Sód                       | 3507,01 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 32,73 g                      |
| Cukry proste              | 15,38 g                      |
| Węglowodany               | 288,31 g                     |
| Cholesterol               | 174,85 mg                    |
| Tłuszcze wielonienasycone | 14,03 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 22,13 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 44,14 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 30,13 g                      |
| Tłuszcze                  | 80,13 g                      |
| Białka                    | 132,00 g                     |

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.04.2026, PONIEDZIAŁEK**

|                           |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>POSILEK WIECZORNY</b> |
|---------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Dieta bezmleczna (x5)(5): | J | szynka z kotła, zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Chleb wiejski *(glu), Herbata czarna, napar bez cukru, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Schab biały *(soj)                                                                                                                                                                                         | zupa warzywna, schab duszony w sosie własnym, buraczki duszone, Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb wiejski *(glu), Filet wędzony *(soj), Herbata czarna, napar bez cukru, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych, z majonezem i jogurtem naturalnym 2% tłuszczu                             | Jabłko                   |
|                           | G | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Marchew - 30g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 10g, Ziemniaki, średnio - 290g, Woda - 300ml, Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 10g, Schab biały *(soj) - 1g, szynka z kotła - 35g, Chleb wiejski - 75g, Herbata czarna, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Ziemniaki, średnio - 500g, Ryż biały - 15g, Woda - 500ml, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Olej rzepakowy - 20g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Burak - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, ocet - 1g, Cukier - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Filet wędzony *(soj) - 1g, Chleb wiejski - 75g, Herbata czarna, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 10g, Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych, z majonezem i jogurtem naturalnym 2% tłuszczu - 50g | Jabłko - 150g            |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bezmleczna<br>(x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2113,07 kCal                 |
| Witamina C                | 218,22 mg                    |
| Witamina B12              | 0,87 µg                      |
| Foliany                   | 0,57 mg                      |
| Witamina B6               | 3,73 mg                      |
| Niacyna                   | 28,60 mg                     |
| Witamina B2               | 1,09 mg                      |
| Witamina B1               | 2,23 mg                      |
| Witamina E                | 17,28 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 1,35 mg                      |
| Skrobia                   | 229,29 mg                    |
| Sól                       | 4378,92 mg                   |
| Mangan                    | 5,76 mg                      |
| Miedź                     | 1,69 mg                      |
| Cynk                      | 9,06 mg                      |
| Żelazo                    | 14,83 mg                     |
| Magnez                    | 352,28 mg                    |
| Fosfor                    | 1052,08 mg                   |
| Wapń                      | 286,73 mg                    |
| Potas                     | 6000,04 mg                   |
| Sód                       | 2136,65 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 33,19 g                      |
| Cukry proste              | 23,60 g                      |
| Węglowodany               | 321,55 g                     |
| Cholesterol               | 53,95 mg                     |
| Tłuszcze wielonienasycone | 17,39 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 26,73 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 44,75 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 10,91 g                      |
| Tłuszcze                  | 61,04 g                      |
| Białka                    | 85,98 g                      |



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.04.2026, PONIEDZIAŁEK**

|                                  |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                     | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>PODWIECZOREK</b>          | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>POSIŁEK WIECZORNY</b>                |
|----------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): | J | płatki owsiane na mleku 300ml,<br>szynka z kotła, Bułki pszenne<br>zwykłe, Chleb wiejski *(glu),<br>Kawa, napar bez cukru *(glu),<br>Pomidor, Sałata, Schab biały<br>*(soj)                                                                          | zupa pomidorowa z makaronem<br>400ml, buraczki duszone,<br>Kompot, Schab pieczony w sosie,<br>Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SKYR naturalny *(mle)        | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml,<br>Chleb wiejski *(glu), Filet<br>wędzony *(soj), Margaryna<br>miękka, 60% tłuszczu, z<br>witaminami A i D, Sałata, Sałatka<br>jarzynowa z warzyw gotowanych,<br>z majonezem i jogurtem<br>naturalnym 2% tłuszczu                                                                        | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>*(mle) |
|                                  | G | Płatki owsiane - 25g, Mleko<br>spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle)<br>- 300ml, Schab biały *(soj) - 1g,<br>szynka z kotła - 35g, Bułki<br>pszenne zwykłe - 55g, Chleb<br>wiejski - 50g, Kawa, napar bez<br>cukru - 250g, Pomidor - 100g,<br>Sałata - 10g | Pietruszka, korzeń - 25g, Seler<br>korzeniowy *(sel) - 40g, Mąka<br>pszenna, typ 500 *(glu) - 10g,<br>Woda - 500ml, Pietruszka, liście -<br>2g, Koncentrat pomidorowy, 30%<br>- 5g, Makaron bezjajeczny *(glu)<br>- 40g, Marchew - 80g, Burak -<br>180g, Margaryna miękka, 70%<br>tłuszczu, z witaminami A i D - 5g,<br>ocet - 1g, Cukier - 2g, Mieszanka<br>owocowa, mrożona - 50g,<br>Wieprzowina, schab surowy bez<br>kości - 160g, Olej rzepakowy<br>tłoczony na zimno - 5g,<br>Ziemniaki, średnio - 350g | SKYR naturalny *(mle) - 140g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko<br>spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle)<br>- 200ml, Filet wędzony *(soj) -<br>1g, Chleb wiejski - 100g,<br>Margaryna miękka, 60% tłuszczu,<br>z witaminami A i D - 10g, Sałata -<br>10g, Sałatka jarzynowa z warzyw<br>gotowanych, z majonezem i<br>jogurtem naturalnym 2% tłuszczu<br>- 1g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu -<br>150g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie                   | 2214,59 kCal                     |
| Witamina C                | 134,28 mg                        |
| Witamina B12              | 3,87 µg                          |
| Foliany                   | 0,52 mg                          |
| Witamina B6               | 3,08 mg                          |
| Niacyna                   | 28,43 mg                         |
| Witamina B2               | 2,16 mg                          |
| Witamina B1               | 2,57 mg                          |
| Witamina E                | 9,20 mg                          |
| Witamina D                | 0,00 mg                          |
| Witamina A                | 1,86 mg                          |
| Skrobia                   | 209,79 mg                        |
| Sól                       | 5633,82 mg                       |
| Mangan                    | 4,66 mg                          |
| Miedź                     | 1,61 mg                          |
| Cynk                      | 11,22 mg                         |
| Żelazo                    | 14,52 mg                         |
| Magnez                    | 406,62 mg                        |
| Fosfor                    | 1660,68 mg                       |
| Wapń                      | 1263,42 mg                       |
| Potas                     | 5529,69 mg                       |
| Sód                       | 2723,97 mg                       |
| Błonnik pokarmowy         | 27,89 g                          |
| Cukry proste              | 17,06 g                          |
| Węglowodany               | 318,46 g                         |
| Cholesterol               | 144,37 mg                        |
| Tłuszcze wielonienasycone | 9,64 g                           |
| Tłuszcze jednonienasycone | 16,41 g                          |
| Tłuszcze nienasycone      | 26,68 g                          |
| Tłuszcze nasycone         | 19,70 g                          |
| Tłuszcze                  | 51,18 g                          |
| Białka                    | 134,34 g                         |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.04.2026, PONIEDZIAŁEK

|                          |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                              | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PODWIECZOREK              | KOLACJA                                                                                                                                                                           | POSIŁEK WIECZORNY                    |
|--------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Dieta papkowata (x4)(4): | J | płatki owsiane na mleku 300ml, szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D                                                                        | zupa pomidorowa z makaronem 400ml, schab duszony w sosie własnym, Kompot, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kefir, 2% tłuszczu *(mle) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)                              | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) |
|                          | G | Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 100ml, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 15g | Koncentrat pomidorowy, 30% - 40g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 40g, Marchew - 40g, Pietruszka, korzeń - 30g, Seler korzeniowy *(sel) - 60g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Pietruszka, liście - 2g, Olej rzepakowy - 5g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, mieszanka warzywna - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ziemniaki, średnio - 400g | Kefir, 2% tłuszczu - 375g | Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1g   |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|
| Kalorie                   | 2243,58 kCal             |
| Witamina C                | 113,03 mg                |
| Witamina B12              | 5,15 µg                  |
| Foliany                   | 0,32 mg                  |
| Witamina B6               | 3,10 mg                  |
| Niacyna                   | 23,79 mg                 |
| Witamina B2               | 2,34 mg                  |
| Witamina B1               | 2,31 mg                  |
| Witamina E                | 11,57 mg                 |
| Witamina D                | 0,00 mg                  |
| Witamina A                | 1,47 mg                  |
| Skrobia                   | 199,18 mg                |
| Sól                       | 5220,09 mg               |
| Mangan                    | 3,79 mg                  |
| Miedź                     | 1,32 mg                  |
| Cynk                      | 10,22 mg                 |
| Żelazo                    | 10,99 mg                 |
| Magnez                    | 377,20 mg                |
| Fosfor                    | 1729,85 mg               |
| Wapń                      | 1287,31 mg               |
| Potas                     | 4985,75 mg               |
| Sód                       | 2086,21 mg               |
| Błonnik pokarmowy         | 29,38 g                  |
| Cukry proste              | 17,92 g                  |
| Węglowodany               | 305,79 g                 |
| Cholesterol               | 149,33 mg                |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,63 g                  |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,87 g                  |
| Tłuszcze nienasycone      | 39,27 g                  |
| Tłuszcze nasycone         | 26,16 g                  |
| Tłuszcze                  | 69,11 g                  |
| Białka                    | 109,34 g                 |

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.04.2026, WTOREK**

|                              |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>POSIŁEK WIECZORNY</b>                         |
|------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Żywienie podstawowe (x3)(3): | J | Makaron na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Sałata, Szczypiorek, twaróg z zieleniną                                                                                                                              | zupa jarzynowa 400ml, fasolka po bretońsku, Chleb wiejski *(glu), Kompot                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Piecówka *(glu), Rzodkiewka, Sałata                                                          | Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)        |
|                              | G | Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 3g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 10g, Szczypiorek - 10g | mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Ziemniaki, średnio - 200g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Fasola biała, nasiona suche - 100g, Kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 40g, Wieprzowina, łopatka - 30g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Cebula - 20g, Olej rzepakowy - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Chleb wiejski - 75g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Piecówka - 1g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g | Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, Mió - Miód, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Żywienie podstawowe<br>(x3)(3): |
|---------------------------|---------------------------------|
| Kalorie                   | 2398,87 kCal                    |
| Witamina C                | 86,28 mg                        |
| Witamina B12              | 2,83 µg                         |
| Foliany                   | 0,47 mg                         |
| Witamina B6               | 2,44 mg                         |
| Niacyna                   | 16,24 mg                        |
| Witamina B2               | 2,05 mg                         |
| Witamina B1               | 1,96 mg                         |
| Witamina E                | 9,62 mg                         |
| Witamina D                | 0,00 mg                         |
| Witamina A                | 1,88 mg                         |
| Skrobia                   | 224,25 mg                       |
| Sól                       | 6499,93 mg                      |
| Mangan                    | 7,86 mg                         |
| Miedź                     | 1,81 mg                         |
| Cynk                      | 14,94 mg                        |
| Żelazo                    | 18,20 mg                        |
| Magnez                    | 499,34 mg                       |
| Fosfor                    | 1781,34 mg                      |
| Wapń                      | 976,50 mg                       |
| Potas                     | 4789,02 mg                      |
| Sód                       | 2643,85 mg                      |
| Błonnik pokarmowy         | 47,09 g                         |
| Cukry proste              | 30,72 g                         |
| Węglowodany               | 375,07 g                        |
| Cholesterol               | 113,30 mg                       |
| Tłuszcze wielonienasycone | 11,47 g                         |
| Tłuszcze jednonienasycone | 17,30 g                         |
| Tłuszcze nienasycone      | 30,08 g                         |
| Tłuszcze nasycone         | 23,71 g                         |
| Tłuszcze                  | 62,19 g                         |
| Białka                    | 107,08 g                        |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.04.2026, WTOREK

|                             |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                        | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                       | POSIŁEK WIECZORNY              |
|-----------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | ↪ | Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Jabłko, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)                                                                     | zupa zacierkowa, pulpet gotowany w sosie koperkowym, buraczki duszone, Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | polędwica miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                                            | Napój mleczny jogurtowy        |
|                             | ↻ | Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 75g, Jabłko - 150g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g | Marchew - 120g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 60g, Pietruszka, liście - 2g, Koper ogrodowy - 17g, Ziemniaki, średnio - 450g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 50g, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Wieprzowina, łopatka - 100g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Cukier - 1g, Burak - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, polędwica miodowa regionalna - 50g, Chleb wiejski - 50g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Napój mleczny jogurtowy - 250g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta łatwostrawna<br>(x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie                   | 2396,38 kCal                   |
| Witamina C                | 184,60 mg                      |
| Witamina B12              | 5,58 µg                        |
| Foliany                   | 0,66 mg                        |
| Witamina B6               | 3,17 mg                        |
| Niacyna                   | 22,21 mg                       |
| Witamina B2               | 3,13 mg                        |
| Witamina B1               | 2,02 mg                        |
| Witamina E                | 10,23 mg                       |
| Witamina D                | 0,00 mg                        |
| Witamina A                | 2,92 mg                        |
| Skrobia                   | 186,95 mg                      |
| Sól                       | 5024,65 mg                     |
| Mangan                    | 3,96 mg                        |
| Miedź                     | 1,76 mg                        |
| Cynk                      | 14,20 mg                       |
| Żelazo                    | 15,93 mg                       |
| Magnez                    | 418,21 mg                      |
| Fosfor                    | 1898,90 mg                     |
| Wapń                      | 1433,80 mg                     |
| Potas                     | 6429,84 mg                     |
| Sód                       | 1863,88 mg                     |
| Błonnik pokarmowy         | 33,19 g                        |
| Cukry proste              | 24,62 g                        |
| Węglowodany               | 353,86 g                       |
| Cholesterol               | 432,00 mg                      |
| Tłuszcze wielonienasycone | 9,75 g                         |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,59 g                        |
| Tłuszcze nienasycone      | 33,10 g                        |
| Tłuszcze nasycone         | 27,24 g                        |
| Tłuszcze                  | 65,24 g                        |
| Białka                    | 114,15 g                       |



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.04.2026, WTOREK

|                           |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DRUGIE ŚNIADANIE | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | PODWIECZOREK                                                                                                                  | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                | POSIŁEK WIECZORNY          |
|---------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x6)(6): | → | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Ogórek, Sałata, twaróg z zieleniną                                                                                                                                                                                   | Jabłko           | zupa zaciekowa, pulpet gotowany w sosie koperkowym, Kompot, surówka z kapusty białej, Ziemniaki, gotowane w wodzie                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | kanapka z wędliną                                                                                                             | południca miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                                          | serek wiejski lekki *(mle) |
|                           | G | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Marchew - 30g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 15g, Ziemniaki, średnio - 150g, Woda - 300ml, Olej rzepakowy - 5g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 90g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Ogórek - 60g, Sałata - 10g | Jabłko - 150g    | Koper ogrodowy - 9g, Ziemniaki, średnio - 290g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 45g, Jaja kurze całe *(jaj) - 15g, Marchew - 90g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Wieprzowina, łopatka - 100g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Kapusta biała - 60g, Olej rzepakowy - 5g, Cebula - 15g, Kukurydza, konserwowa - 5g, Ziemniaki, gotowane w wodzie - 200g | Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 2g, Szyńka kanapkowa - 20g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, południca miodowa regionalna - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g | serek wiejski lekki - 150g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta cukrzycowa<br>(x6)(6): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2246,13 kCal                 |
| Witamina C                | 225,31 mg                    |
| Witamina B12              | 3,33 µg                      |
| Foliany                   | 0,52 mg                      |
| Witamina B6               | 3,26 mg                      |
| Niacyna                   | 23,21 mg                     |
| Witamina B2               | 2,26 mg                      |
| Witamina B1               | 2,03 mg                      |
| Witamina E                | 13,44 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 2,80 mg                      |
| Skrobia                   | 212,99 mg                    |
| Sól                       | 4755,74 mg                   |
| Mangan                    | 6,54 mg                      |
| Miedź                     | 1,96 mg                      |
| Cynk                      | 14,30 mg                     |
| Żelazo                    | 15,31 mg                     |
| Magnez                    | 423,20 mg                    |
| Fosfor                    | 1648,51 mg                   |
| Wapń                      | 689,53 mg                    |
| Potas                     | 5928,59 mg                   |
| Sód                       | 2230,43 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 39,43 g                      |
| Cukry proste              | 31,14 g                      |
| Węglowodany               | 330,77 g                     |
| Cholesterol               | 348,35 mg                    |
| Tłuszcze wielonienasycone | 10,99 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,76 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 33,63 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 20,95 g                      |
| Tłuszcze                  | 60,20 g                      |
| Białka                    | 114,42 g                     |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.04.2026, WTOREK

|                           |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KOLACJA                                                                                                                                                                                            | POSIŁEK WIECZORNY              |
|---------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Dieta bezmleczna (x3)(3): | → | kielbasa żywiecka, zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                                                                                                                                                    | zupa zacierkowa, pulpet gotowany w sosie koperkowym, buraczki duszone, Kompot, Ziemniaki, gotowane w wodzie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | polędwica miódowa regionalna *(soj), Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                 | Sok jabłkowy, z wapniem        |
|                           | G | Pietruszka, liście - 2g, Pietruszka, korzeń - 20g, Woda - 250ml, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 200g, Marchew - 50g, Ryż biały - 15g, kielbasa żywiecka - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Koper ogrodowy - 12g, Ziemniaki, średnio - 290g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 45g, Jaja kurze całe *(jaj) - 45g, Marchew - 60g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Wieprzowina, łopatka - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Burak - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Ziemniaki, gotowane w wodzie - 200g | polędwica miódowa regionalna - 50g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 55g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Sok jabłkowy, z wapniem - 330g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bezmleczna<br>(x3)(3): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2207,12 kCal                 |
| Witamina C                | 186,40 mg                    |
| Witamina B12              | 2,26 µg                      |
| Foliany                   | 0,56 mg                      |
| Witamina B6               | 3,37 mg                      |
| Niacyna                   | 26,51 mg                     |
| Witamina B2               | 1,66 mg                      |
| Witamina B1               | 1,96 mg                      |
| Witamina E                | 11,31 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 2,62 mg                      |
| Skrobia                   | 222,75 mg                    |
| Sól                       | 5125,29 mg                   |
| Mangan                    | 4,18 mg                      |
| Miedź                     | 1,90 mg                      |
| Cynk                      | 12,59 mg                     |
| Żelazo                    | 16,91 mg                     |
| Magnez                    | 398,64 mg                    |
| Fosfor                    | 1243,73 mg                   |
| Wapń                      | 763,27 mg                    |
| Potas                     | 6371,96 mg                   |
| Sód                       | 2000,57 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 32,66 g                      |
| Cukry proste              | 37,43 g                      |
| Węglowodany               | 337,63 g                     |
| Cholesterol               | 433,20 mg                    |
| Tłuszcze wielonienasycone | 12,50 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 23,39 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 40,31 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 17,97 g                      |
| Tłuszcze                  | 62,62 g                      |
| Białka                    | 88,88 g                      |

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.04.2026, WTOREK**

|                                  |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>PODWIECZOREK</b>                      | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                | <b>POSIŁEK WIECZORNY</b>       |
|----------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): | → | Kasza manna na mleku, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, twaróg z zieleniną                                                                                                             | zupa zacierkowa, pulpet gotowany w sosie koperkowym, buraczki duszone, Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle) | południca miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                                            | Napój mleczny jogurtowy        |
|                                  | ↺ | Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 15g, Bułki pszenne zwykłe - 45g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Seler korzeniowy *(sel) - 85g, Pietruszka, korzeń - 70g, Pietruszka, liście - 2g, Koper ogrodowy - 17g, Ziemniaki, średnio - 450g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Marchew - 140g, Wieprzowina, łopatka - 100g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Białko jaja kurzego - 40g, Cukier - 2g, Burak - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, połędwica miodowa regionalna - 50g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Napój mleczny jogurtowy - 330g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie                   | 2381,17 kCal                     |
| Witamina C                | 192,57 mg                        |
| Witamina B12              | 6,08 µg                          |
| Foliany                   | 0,63 mg                          |
| Witamina B6               | 3,37 mg                          |
| Niacyna                   | 22,65 mg                         |
| Witamina B2               | 3,59 mg                          |
| Witamina B1               | 2,11 mg                          |
| Witamina E                | 9,91 mg                          |
| Witamina D                | 0,00 mg                          |
| Witamina A                | 3,28 mg                          |
| Skrobia                   | 182,64 mg                        |
| Sól                       | 5642,48 mg                       |
| Mangan                    | 3,93 mg                          |
| Miedź                     | 1,80 mg                          |
| Cynk                      | 15,03 mg                         |
| Żelazo                    | 15,38 mg                         |
| Magnez                    | 454,16 mg                        |
| Fosfor                    | 2101,05 mg                       |
| Wapń                      | 1701,61 mg                       |
| Potas                     | 6683,61 mg                       |
| Sód                       | 2206,44 mg                       |
| Błonnik pokarmowy         | 32,56 g                          |
| Cukry proste              | 14,32 g                          |
| Węglowodany               | 342,34 g                         |
| Cholesterol               | 386,10 mg                        |
| Tłuszcze wielonienasycone | 9,81 g                           |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,71 g                          |
| Tłuszcze nienasycone      | 32,84 g                          |
| Tłuszcze nasycone         | 27,95 g                          |
| Tłuszcze                  | 65,30 g                          |
| Białka                    | 121,50 g                         |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.04.2026, WTOREK

|                          |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>PODWIECZOREK</b>                                                                                                                                                             | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>POSIŁEK WIECZORNY</b>   |
|--------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Dieta papkowata (x4)(4): | J | Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, twaróg z zieleniną                                                                                                | zupa zacierkowa, pulpet gotowany w sosie koperkowym, buraczki duszone, Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | zupa warzywna                                                                                                                                                                   | południca miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D                                               | serek wiejski lekki *(mle) |
|                          | G | Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Ziemniaki, średnio - 450g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 45g, Jaja kurze całe *(jaj) - 15g, Marchew - 80g, Seler korzeniowy *(sel) - 35g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Koper ogrodowy - 7g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Burak - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml | Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 100g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, połędwica miodowa regionalna - 50g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | serek wiejski lekki - 150g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|
| Kalorie                   | 2330,93 kCal             |
| Witamina C                | 145,12 mg                |
| Witamina B12              | 4,13 µg                  |
| Foliany                   | 0,52 mg                  |
| Witamina B6               | 3,05 mg                  |
| Niacyna                   | 19,62 mg                 |
| Witamina B2               | 2,39 mg                  |
| Witamina B1               | 1,80 mg                  |
| Witamina E                | 11,54 mg                 |
| Witamina D                | 0,00 mg                  |
| Witamina A                | 2,84 mg                  |
| Skrobia                   | 220,85 mg                |
| Sól                       | 4476,60 mg               |
| Mangan                    | 3,69 mg                  |
| Miedź                     | 1,51 mg                  |
| Cynk                      | 12,09 mg                 |
| Żelazo                    | 13,47 mg                 |
| Magnez                    | 344,82 mg                |
| Fosfor                    | 1558,30 mg               |
| Wapń                      | 914,45 mg                |
| Potas                     | 5264,78 mg               |
| Sód                       | 2119,01 mg               |
| Błonnik pokarmowy         | 29,56 g                  |
| Cukry proste              | 14,54 g                  |
| Węglowodany               | 324,21 g                 |
| Cholesterol               | 384,00 mg                |
| Tłuszcze wielonienasycone | 12,43 g                  |
| Tłuszcze jednonienasycone | 24,84 g                  |
| Tłuszcze nienasycone      | 38,59 g                  |
| Tłuszcze nasycone         | 25,48 g                  |
| Tłuszcze                  | 70,01 g                  |
| Białka                    | 115,07 g                 |



# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.04.2026, ŚRODA

|                              |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                  | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                    | POSIŁEK WIECZORNY |
|------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Żywienie podstawowe (x3)(3): | J | kielbasa żywiecka, zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Ser, gouda tłusty *(mle)                                                   | Pulpet drobiowy w sosie, marchew duszona z groszkiem, Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Dżem truskawkowy, niskosłodzony, luncheon meat *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                           | Banan             |
|                              | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Płatki owsiane - 20g, kielbasa żywiecka - 25g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser, gouda tłusty - 20g | Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 180g, Bułka czerstwa *(glu) - 25g, Pietruszka, korzeń - 45g, Marchew - 165g, Koper ogrodowy - 4g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 35g, Groszek zielony - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 1g, Woda - 500ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kalafior, mrożony - 30g, Ziemniaki, średnio - 290g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 140g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 25g, luncheon meat - 40g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Banan - 180g      |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Żywienie podstawowe<br>(x3)(3): |
|---------------------------|---------------------------------|
| Kalorie                   | 2323,79 kCal                    |
| Witamina C                | 146,60 mg                       |
| Witamina B12              | 3,22 µg                         |
| Foliany                   | 0,45 mg                         |
| Witamina B6               | 3,33 mg                         |
| Niacyna                   | 19,24 mg                        |
| Witamina B2               | 2,22 mg                         |
| Witamina B1               | 1,39 mg                         |
| Witamina E                | 9,83 mg                         |
| Witamina D                | 0,00 mg                         |
| Witamina A                | 3,39 mg                         |
| Skrobia                   | 190,50 mg                       |
| Sól                       | 5261,22 mg                      |
| Mangan                    | 6,05 mg                         |
| Miedź                     | 1,78 mg                         |
| Cynk                      | 11,78 mg                        |
| Żelazo                    | 12,68 mg                        |
| Magnez                    | 449,41 mg                       |
| Fosfor                    | 1716,67 mg                      |
| Wapń                      | 1040,81 mg                      |
| Potas                     | 5397,49 mg                      |
| Sód                       | 1982,80 mg                      |
| Błonnik pokarmowy         | 34,15 g                         |
| Cukry proste              | 34,17 g                         |
| Węglowodany               | 340,88 g                        |
| Cholesterol               | 235,70 mg                       |
| Tłuszcze wielonienasycone | 12,16 g                         |
| Tłuszcze jednonienasycone | 20,02 g                         |
| Tłuszcze nienasycone      | 38,69 g                         |
| Tłuszcze nasycone         | 27,10 g                         |
| Tłuszcze                  | 71,02 g                         |
| Białka                    | 97,22 g                         |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.04.2026, ŚRODA

|                             |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                               | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                         | POSIŁEK WIECZORNY                                   |
|-----------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | ↪ | kiełbasa szynkowa, zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                                     | kurczak w sosie, fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Dżem truskawkowy, niskosłodzony, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                       | Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy        |
|                             | ↻ | Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, kiełbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Pietruszka, korzeń - 55g, Pietruszka, liście - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Noga (udo) kurczaka - 150g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Marchew - 70g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 120g, Woda - 500ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Kalafior, mrożony - 80g, Ziemniaki, średnio - 150g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka biała - 40g, Chleb wiejski - 75g, Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 25g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy - 150g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta łatwostrawna<br>(x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie                   | 2172,61 kCal                   |
| Witamina C                | 180,61 mg                      |
| Witamina B12              | 3,76 µg                        |
| Foliany                   | 0,51 mg                        |
| Witamina B6               | 2,46 mg                        |
| Niacyna                   | 16,99 mg                       |
| Witamina B2               | 2,57 mg                        |
| Witamina B1               | 1,32 mg                        |
| Witamina E                | 10,13 mg                       |
| Witamina D                | 0,00 mg                        |
| Witamina A                | 2,01 mg                        |
| Skrobia                   | 159,00 mg                      |
| Sól                       | 4846,01 mg                     |
| Mangan                    | 4,26 mg                        |
| Miedź                     | 1,51 mg                        |
| Cynk                      | 10,77 mg                       |
| Żelazo                    | 12,28 mg                       |
| Magnez                    | 366,73 mg                      |
| Fosfor                    | 1744,22 mg                     |
| Wapń                      | 1070,63 mg                     |
| Potas                     | 4350,87 mg                     |
| Sód                       | 1937,09 mg                     |
| Błonnik pokarmowy         | 28,47 g                        |
| Cukry proste              | 19,44 g                        |
| Węglowodany               | 278,81 g                       |
| Cholesterol               | 224,10 mg                      |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,03 g                        |
| Tłuszcze jednonienasycone | 24,49 g                        |
| Tłuszcze nienasycone      | 41,54 g                        |
| Tłuszcze nasycone         | 28,85 g                        |
| Tłuszcze                  | 75,67 g                        |
| Białka                    | 107,95 g                       |

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.04.2026, ŚRODA**

|                           |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>                                                                 | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>PODWIECZOREK</b> | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                   | <b>POSIŁEK WIECZORNY</b>     |
|---------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x5)(5): | → | kiełbasa szynkowa, zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata                                                   | kanapka z pomidorem                                                                     | kurczak w sosie, fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna, pęczak *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko              | szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata                                                      | SKYR naturalny *(mle)        |
|                           | G | Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, kiełbasa szynkowa - 45g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g | Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Pomidor - 30g, margaryna Lactima 10g - 5g, Sałata - 5g | Pietruszka, liście - 2g, Olej rzepakowy - 5g, Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 220g, Pietruszka, korzeń - 35g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 120g, Woda - 500ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kalafior, mrożony - 40g, Ziemniaki, średnio - 290g, Marchew - 20g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Koper ogrodowy - 2g, Kasza jęczmienna, pęczak - 60g | Jabłko - 150g       | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka biała - 45g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g | SKYR naturalny *(mle) - 140g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta cukrzycowa<br>(x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2179,39 kCal                 |
| Witamina C                | 212,96 mg                    |
| Witamina B12              | 3,04 µg                      |
| Foliany                   | 0,45 mg                      |
| Witamina B6               | 2,95 mg                      |
| Niacyna                   | 19,65 mg                     |
| Witamina B2               | 2,21 mg                      |
| Witamina B1               | 1,38 mg                      |
| Witamina E                | 10,71 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 1,27 mg                      |
| Skrobia                   | 178,32 mg                    |
| Sól                       | 4786,98 mg                   |
| Mangan                    | 6,08 mg                      |
| Miedź                     | 1,74 mg                      |
| Cynk                      | 12,16 mg                     |
| Żelazo                    | 13,54 mg                     |
| Magnez                    | 421,31 mg                    |
| Fosfor                    | 1752,90 mg                   |
| Wapń                      | 1042,94 mg                   |
| Potas                     | 4907,22 mg                   |
| Sód                       | 1997,02 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 32,25 g                      |
| Cukry proste              | 28,50 g                      |
| Węglowodany               | 285,52 g                     |
| Cholesterol               | 255,00 mg                    |
| Tłuszcze wielonienasycone | 14,72 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,12 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 39,85 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 24,90 g                      |
| Tłuszcze                  | 70,42 g                      |
| Białka                    | 116,49 g                     |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.04.2026, ŚRODA

|                           |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KOLACJA                                                                                                                                                                              | POSIŁEK WIECZORNY                                                                                                        |
|---------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta bezmleczna (x3)(3): | J | kiełbasa szynkowa, zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                                                                                                                                          | zupa warzywna, kasza pęczak gotowana *(glu), kurczak w sosie, fasolka szparagowa gotowana, Kompot                                                                                                                                                                                                                                                       | szynka biała *(gor, glu), Chleb wiejski *(glu), Dżem truskawkowy, niskosłodzony, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata            | kanapka z wędliną                                                                                                        |
|                           | G | Woda - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Marchew - 30g, Olej rzepakowy - 5g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 10g, Ziemniaki, średnio - 150g, kiełbasa szynkowa - 45g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Pietruszka, liście - 7g, Ziemniaki, średnio - 290g, Ryż biały - 15g, Woda - 620ml, Pietruszka, korzeń - 30g, Kasza jęczmienna, pęczak *(glu) - 60g, Marchew - 30g, Noga (udo) kurczaka - 220g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Fasola szparagowa - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | szynka biała - 45g, Chleb wiejski - 75g, Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Chleb wiejski *(glu) - 25g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 15g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bezmleczna<br>(x3)(3): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2104,35 kCal                 |
| Witamina C                | 181,57 mg                    |
| Witamina B12              | 0,93 µg                      |
| Foliany                   | 0,46 mg                      |
| Witamina B6               | 3,01 mg                      |
| Niacyna                   | 24,15 mg                     |
| Witamina B2               | 1,29 mg                      |
| Witamina B1               | 1,32 mg                      |
| Witamina E                | 11,36 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 1,74 mg                      |
| Skrobia                   | 238,96 mg                    |
| Sól                       | 4835,06 mg                   |
| Mangan                    | 3,81 mg                      |
| Miedź                     | 1,77 mg                      |
| Cynk                      | 9,52 mg                      |
| Żelazo                    | 13,64 mg                     |
| Magnez                    | 372,26 mg                    |
| Fosfor                    | 1241,30 mg                   |
| Wapń                      | 312,79 mg                    |
| Potas                     | 4960,03 mg                   |
| Sód                       | 1932,41 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 28,53 g                      |
| Cukry proste              | 18,34 g                      |
| Węglowodany               | 306,30 g                     |
| Cholesterol               | 189,95 mg                    |
| Tłuszcze wielonienasycone | 16,12 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,45 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 41,58 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 17,94 g                      |
| Tłuszcze                  | 64,52 g                      |
| Białka                    | 88,08 g                      |



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.04.2026, ŚRODA**

|                                  |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>PODWIECZOREK</b>                                                                     | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                    | <b>POSIŁEK WIECZORNY</b>     |
|----------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): | J | kiełbasa szynkowa, zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                                           | kurczak w sosie, fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna, perłowa *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)                                                                                                                                                                                                                                     | kasza manna z sokiem *(glu, mle)                                                        | szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Dżem truskawkowy, niskosłodzony, Sałata                                                       | SKYR naturalny *(mle)        |
|                                  | G | Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, kiełbasa szynkowa - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Pietruszka, liście - 15g, Pietruszka, korzeń - 30g, Noga (udo) kurczaka - 160g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Marchew - 150g, Fasola szparagowa - 180g, Mieszaneczka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Kalafior, mrożony - 30g, Koper ogrodowy - 2g, Ziemniaki, średnio - 290g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Kasza jęczmienna, perłowa - 60g | Kasza manna *(glu) - 50g, Syrop truskawkowy - 10g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200ml | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 100ml, szynka biała - 40g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 25g, Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 25g, Sałata - 10g | SKYR naturalny *(mle) - 140g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie                   | 2246,21 kCal                     |
| Witamina C                | 192,15 mg                        |
| Witamina B12              | 2,64 µg                          |
| Foliany                   | 0,53 mg                          |
| Witamina B6               | 2,88 mg                          |
| Niacyna                   | 19,21 mg                         |
| Witamina B2               | 2,08 mg                          |
| Witamina B1               | 1,48 mg                          |
| Witamina E                | 7,49 mg                          |
| Witamina D                | 0,00 mg                          |
| Witamina A                | 3,18 mg                          |
| Skrobia                   | 238,59 mg                        |
| Sól                       | 4893,41 mg                       |
| Mangan                    | 4,48 mg                          |
| Miedź                     | 1,78 mg                          |
| Cynk                      | 10,68 mg                         |
| Żelazo                    | 14,09 mg                         |
| Magnez                    | 407,13 mg                        |
| Fosfor                    | 1594,72 mg                       |
| Wapń                      | 1106,78 mg                       |
| Potas                     | 5062,97 mg                       |
| Sód                       | 2039,49 mg                       |
| Błonnik pokarmowy         | 33,41 g                          |
| Cukry proste              | 27,19 g                          |
| Węglowodany               | 350,57 g                         |
| Cholesterol               | 189,40 mg                        |
| Tłuszcze wielonienasycone | 9,52 g                           |
| Tłuszcze jednonienasycone | 14,48 g                          |
| Tłuszcze nienasycone      | 28,02 g                          |
| Tłuszcze nasycone         | 18,57 g                          |
| Tłuszcze                  | 51,03 g                          |
| Białka                    | 112,35 g                         |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.04.2026, ŚRODA

|                          |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                               | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | PODWIECZOREK                                                                            | KOLACJA                                                                                                                                                                    | POSIŁEK WIECZORNY            |
|--------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Dieta papkowata (x4)(4): | J | szynka śląska, zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D                                        | kasza pęczak gotowana *(glu), kurczak w sosie, fasolka szparagowa gotowana, zupa kalafiorowa *(glu, mle)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | kasza manna z sokiem *(glu, mle)                                                        | szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D                                           | SKYR naturalny *(mle)        |
|                          | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Płatki owsiane - 25g, szynka śląska - 45g, Chleb wiejski - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Kasza jęczmienna, pęczak *(glu) - 60g, Woda - 370ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Marchew - 100g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Noga (udo) kurczaka - 160g, Fasola szparagowa - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Kalafior, mrożony - 50g, Ziemniaki, średnio - 290g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Koper ogrodowy - 2g | Kasza manna *(glu) - 50g, Syrop truskawkowy - 30g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200ml | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka biała - 45g, Chleb wiejski - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | SKYR naturalny *(mle) - 140g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|
| Kalorie                   | 2347,74 kCal             |
| Witamina C                | 141,09 mg                |
| Witamina B12              | 3,66 µg                  |
| Foliany                   | 0,45 mg                  |
| Witamina B6               | 2,78 mg                  |
| Niacyna                   | 15,66 mg                 |
| Witamina B2               | 2,31 mg                  |
| Witamina B1               | 1,39 mg                  |
| Witamina E                | 11,51 mg                 |
| Witamina D                | 0,00 mg                  |
| Witamina A                | 2,28 mg                  |
| Skrobia                   | 203,12 mg                |
| Sól                       | 4413,17 mg               |
| Mangan                    | 4,15 mg                  |
| Miedź                     | 1,39 mg                  |
| Cynk                      | 10,43 mg                 |
| Żelazo                    | 11,35 mg                 |
| Magnez                    | 374,46 mg                |
| Fosfor                    | 1678,35 mg               |
| Wapń                      | 1310,19 mg               |
| Potas                     | 4446,42 mg               |
| Sód                       | 1847,47 mg               |
| Błonnik pokarmowy         | 27,50 g                  |
| Cukry proste              | 14,12 g                  |
| Węglowodany               | 314,87 g                 |
| Cholesterol               | 224,90 mg                |
| Tłuszcze wielonienasycone | 15,17 g                  |
| Tłuszcze jednonienasycone | 26,11 g                  |
| Tłuszcze nienasycone      | 45,24 g                  |
| Tłuszcze nasycone         | 25,85 g                  |
| Tłuszcze                  | 76,78 g                  |
| Białka                    | 115,15 g                 |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.04.2026, CZWARTEK

|                               |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                 | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                         | POSIŁEK WIECZORNY              |
|-------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Żywnienie podstawowe (x3)(3): | J | zupa mleczna z ryżem 300ml, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, pieczeń chlebowa w przyprawach, Sałata                                                          | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), surówka z warzyw mieszanych, Kompot, Kotlet mielony, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | mielonka tyrolska *(glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata                                                           | Napój mleczny jogurtowy        |
|                               | G | Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Pieczeń chlebowa w przyprawach - 1g, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 55g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 550ml, Kapusta biała - 90g, Cebula - 30g, Por - 10g, Koper ogrodowy - 5g, Olej rzepakowy - 22g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Bułka tarta *(glu) - 15g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 5g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, mielonka tyrolska - 45g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g | Napój mleczny jogurtowy - 250g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Żywienie podstawowe<br>(x3)(3): |
|---------------------------|---------------------------------|
| Kalorie                   | 2362,45 kCal                    |
| Witamina C                | 241,11 mg                       |
| Witamina B12              | 3,92 µg                         |
| Foliany                   | 0,43 mg                         |
| Witamina B6               | 3,17 mg                         |
| Niacyna                   | 20,56 mg                        |
| Witamina B2               | 2,41 mg                         |
| Witamina B1               | 1,83 mg                         |
| Witamina E                | 16,41 mg                        |
| Witamina D                | 0,00 mg                         |
| Witamina A                | 2,18 mg                         |
| Skrobia                   | 194,10 mg                       |
| Sól                       | 5395,35 mg                      |
| Mangan                    | 5,00 mg                         |
| Miedź                     | 1,70 mg                         |
| Cynk                      | 12,49 mg                        |
| Żelazo                    | 12,88 mg                        |
| Magnez                    | 413,50 mg                       |
| Fosfor                    | 1658,80 mg                      |
| Wapń                      | 1290,75 mg                      |
| Potas                     | 5616,75 mg                      |
| Sód                       | 2131,80 mg                      |
| Błonnik pokarmowy         | 32,05 g                         |
| Cukry proste              | 15,72 g                         |
| Węglowodany               | 321,69 g                        |
| Cholesterol               | 179,20 mg                       |
| Tłuszcze wielonienasycone | 14,28 g                         |
| Tłuszcze jednonienasycone | 29,66 g                         |
| Tłuszcze nienasycone      | 49,13 g                         |
| Tłuszcze nasycone         | 27,69 g                         |
| Tłuszcze                  | 85,72 g                         |
| Białka                    | 90,83 g                         |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.04.2026, CZWARTEK

|                             |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                      | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KOLACJA                                                                                                                                                                                                    | POSILEK WIECZORNY                                |
|-----------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | J | Pieczeń drobiowo-wieprzowa, zupa mleczna z ryżem 300ml, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                                                              | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), pulpet gotowany w sosie koperkowym, marchewka gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                                           | Mus owocowy Tropical Vibes Tymbark               |
|                             | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ryż biały - 35g, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 100ml, Pieczeń drobiowo-wieprzowa - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Marchew - 260g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 35g, Ziemniaki, średnio - 590g, Woda - 550ml, Wieprzowina, łopatka - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 5g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 220ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, polędwica z majerankiem - 45g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Jabłko - 172g, Cytryna - 4g, Figi, suszone - 12g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta łatwostrawna<br>(x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie                   | 2090,82 kCal                   |
| Witamina C                | 200,39 mg                      |
| Witamina B12              | 3,22 µg                        |
| Foliany                   | 0,48 mg                        |
| Witamina B6               | 3,46 mg                        |
| Niacyna                   | 21,34 mg                       |
| Witamina B2               | 2,14 mg                        |
| Witamina B1               | 1,96 mg                        |
| Witamina E                | 11,29 mg                       |
| Witamina D                | 0,00 mg                        |
| Witamina A                | 5,04 mg                        |
| Skrobia                   | 203,14 mg                      |
| Sól                       | 5348,02 mg                     |
| Mangan                    | 3,91 mg                        |
| Miedź                     | 1,77 mg                        |
| Cynk                      | 11,36 mg                       |
| Żelazo                    | 13,21 mg                       |
| Magnez                    | 380,63 mg                      |
| Fosfor                    | 1453,55 mg                     |
| Wapń                      | 1039,64 mg                     |
| Potas                     | 6057,49 mg                     |
| Sód                       | 2112,92 mg                     |
| Błonnik pokarmowy         | 37,88 g                        |
| Cukry proste              | 30,33 g                        |
| Węglowodany               | 340,75 g                       |
| Cholesterol               | 143,30 mg                      |
| Tłuszcze wielonienasycone | 9,40 g                         |
| Tłuszcze jednonienasycone | 14,80 g                        |
| Tłuszcze nienasycone      | 38,20 g                        |
| Tłuszcze nasycone         | 20,42 g                        |
| Tłuszcze                  | 61,92 g                        |
| Białka                    | 85,05 g                        |



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.04.2026, CZWARTEK**

|                           |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>    | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>PODWIECZOREK</b>                                                                                                           | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                  | <b>POSIŁEK WIECZORNY</b>                  |
|---------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x6)(6): | J | Pieczeń drobiowo-wieprzowa, zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                                                                                                                                                                         | serek wiejski lekki *(mle) | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), pulpet gotowany w sosie koperkowym, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | kanapka z wędliną                                                                                                             | polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata                                                                  | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle) |
|                           | G | Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 100g, Pieczeń drobiowo-wieprzowa - 45g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 70g, Sałata - 10g | serek wiejski lekki - 150g | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Marchew - 110g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 55g, Ziemniaki, średnio - 470g, Woda - 550ml, Wieprzowina, łopatką - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 10g, Kapusta biała - 90g, Cebula - 10g, Por - 5g, Olej rzepakowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 15g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, polędwica z majerankiem - 45g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 300g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta cukrzycowa<br>(x6)(6): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2073,50 kCal                 |
| Witamina C                | 233,25 mg                    |
| Witamina B12              | 2,49 µg                      |
| Foliany                   | 0,49 mg                      |
| Witamina B6               | 3,33 mg                      |
| Niacyna                   | 22,24 mg                     |
| Witamina B2               | 1,98 mg                      |
| Witamina B1               | 1,90 mg                      |
| Witamina E                | 17,71 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 3,31 mg                      |
| Skrobia                   | 170,83 mg                    |
| Sól                       | 5784,76 mg                   |
| Mangan                    | 5,39 mg                      |
| Miedź                     | 1,73 mg                      |
| Cynk                      | 12,53 mg                     |
| Żelazo                    | 13,29 mg                     |
| Magnez                    | 414,51 mg                    |
| Fosfor                    | 1440,00 mg                   |
| Wapń                      | 911,29 mg                    |
| Potas                     | 6000,38 mg                   |
| Sód                       | 2641,91 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 37,51 g                      |
| Cukry proste              | 21,92 g                      |
| Węglowodany               | 284,11 g                     |
| Cholesterol               | 118,85 mg                    |
| Tłuszcze wielonienasycone | 14,94 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 25,53 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 53,84 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 20,14 g                      |
| Tłuszcze                  | 78,95 g                      |
| Białka                    | 97,41 g                      |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.04.2026, CZWARTEK

|                           |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KOLACJA                                                                                                                                                                                       | POSIŁEK WIECZORNY                                   |
|---------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Dieta bezmleczna (x5)(5): | J | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle),<br>Buraki, gotowane w wodzie, Chleb<br>wiejski *(glu), Herbata czarna, napar bez<br>cukru, Margaryna miękka, 70% tłuszczu,<br>z witaminami A i D, Sałata, Schab biały<br>*(soj)                                                                                                                                                                                              | zupa warzywna, pulpet gotowany w sosie<br>koperkowym, Kompot, Marchew,<br>gotowana w wodzie, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | polędwica z majerankiem, Chleb wiejski<br>*(glu), Herbata czarna, napar bez cukru,<br>Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z<br>witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                  | Mus owocowy Tropical Vibes Tymbark                  |
|                           | G | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g,<br>Marchew - 30g, Pietruszka, korzeń - 10g,<br>Pietruszka, liście - 10g, Ziemniaki,<br>średnio - 290g, Woda - 300ml, Olej<br>rzepakowy tłoczony na zimno - 10g,<br>Schab biały *(soj) - 1g, Buraki, gotowane<br>w wodzie - 40g, Chleb wiejski - 75g,<br>Herbata czarna, napar bez cukru - 250g,<br>Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z<br>witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Ziemniaki, średnio - 590g, Ryż biały -<br>15g, Woda - 500ml, Marchew - 50g,<br>Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka,<br>liście - 2g, Olej rzepakowy - 15g, Seler<br>korzeniowy *(sel) - 15g, Koper<br>ogrodowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500<br>*(glu) - 5g, Wieprzowina, łopatka - 90g,<br>Bułka czerstwa *(glu) - 5g, Jaja kurze<br>całe *(jaj) - 5g, Mieszanka owocowa,<br>mrożona - 50g, Marchew, gotowana w<br>wodzie - 120g | polędwica z majerankiem - 45g, Chleb<br>wiejski - 75g, Herbata czarna, napar bez<br>cukru - 250g, Margaryna miękka, 60%<br>tłuszczu, z witaminami A i D - 5g,<br>Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Jabłko - 172g, Cytryna - 4g, Figi,<br>suszone - 12g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bezmleczna<br>(x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2078,50 kCal                 |
| Witamina C                | 229,73 mg                    |
| Witamina B12              | 0,71 µg                      |
| Foliany                   | 0,51 mg                      |
| Witamina B6               | 3,82 mg                      |
| Niacyna                   | 25,04 mg                     |
| Witamina B2               | 1,19 mg                      |
| Witamina B1               | 1,94 mg                      |
| Witamina E                | 15,10 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 3,36 mg                      |
| Skrobia                   | 244,23 mg                    |
| Sól                       | 4181,53 mg                   |
| Mangan                    | 5,61 mg                      |
| Miedź                     | 1,83 mg                      |
| Cynk                      | 9,98 mg                      |
| Żelazo                    | 13,43 mg                     |
| Magnez                    | 361,06 mg                    |
| Fosfor                    | 1035,28 mg                   |
| Wapń                      | 293,70 mg                    |
| Potas                     | 6141,14 mg                   |
| Sód                       | 1681,20 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 38,76 g                      |
| Cukry proste              | 29,37 g                      |
| Węglowodany               | 349,61 g                     |
| Cholesterol               | 72,95 mg                     |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,32 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 23,37 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 43,23 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 9,83 g                       |
| Tłuszcze                  | 57,80 g                      |
| Białka                    | 73,69 g                      |

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.04.2026, CZWARTEK**

|                                  |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>PODWIECZOREK</b>        | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>POSIŁEK WIECZORNY</b>       |
|----------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): | J | zupa mleczna z ryżem 300ml,<br>Bułki pszenne zwykłe, Buraki,<br>gotowane w wodzie, Chleb<br>wiejski *(glu), Kawa, napar bez<br>cukru *(glu), Sałata, Schab biały<br>*(soj)                                                              | zupa ziemniaczana *(glu, sel,<br>mle), pulpet gotowany w sosie<br>koperkowym, marchewka<br>gotowana, Kompot, Ziemniaki<br>gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | serek wiejski lekki *(mle) | polędwica z majerankiem, Kawa<br>zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb<br>wiejski *(glu), Margaryna miękka,<br>60% tłuszczu, z witaminami A i<br>D, Pomidor, Sałata                                                                          | Napój mleczny jogurtowy        |
|                                  | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu<br>*(mle) - 300ml, Ryż biały - 25g,<br>Schab biały *(soj) - 1g, Bułki<br>pszenne zwykłe - 55g, Buraki,<br>gotowane w wodzie - 80g, Chleb<br>wiejski - 25g, Kawa, napar bez<br>cukru - 250g, Sałata - 10g | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) -<br>15g, Śmietana, 18% tłuszczu<br>*(mle) - 10g, Marchew - 280g,<br>Pietruszka, korzeń - 30g,<br>Pietruszka, liście - 15g, Seler<br>korzeniowy *(sel) - 35g,<br>Ziemniaki, średnio - 520g, Woda -<br>550ml, Wieprzowina, łopatka -<br>100g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g,<br>Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper<br>ogrodowy - 5g, Margaryna<br>miękka, 50% tłuszczu, z<br>witaminami A i D - 5g, Mieszanka<br>owocowa, mrożona - 50g | serek wiejski lekki - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko<br>spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle)<br>- 200ml, polędwica z majerankiem<br>- 45g, Chleb wiejski - 75g,<br>Margaryna miękka, 60% tłuszczu,<br>z witaminami A i D - 10g,<br>Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Napój mleczny jogurtowy - 200g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie                   | 2129,30 kCal                     |
| Witamina C                | 174,95 mg                        |
| Witamina B12              | 3,69 µg                          |
| Foliany                   | 0,48 mg                          |
| Witamina B6               | 3,25 mg                          |
| Niacyna                   | 22,13 mg                         |
| Witamina B2               | 2,32 mg                          |
| Witamina B1               | 1,91 mg                          |
| Witamina E                | 8,68 mg                          |
| Witamina D                | 0,00 mg                          |
| Witamina A                | 5,31 mg                          |
| Skrobia                   | 190,49 mg                        |
| Sól                       | 5452,80 mg                       |
| Mangan                    | 3,61 mg                          |
| Miedź                     | 1,77 mg                          |
| Cynk                      | 11,53 mg                         |
| Żelazo                    | 12,52 mg                         |
| Magnez                    | 399,35 mg                        |
| Fosfor                    | 1535,85 mg                       |
| Wapń                      | 1212,75 mg                       |
| Potas                     | 6019,65 mg                       |
| Sód                       | 2545,05 mg                       |
| Błonnik pokarmowy         | 32,08 g                          |
| Cukry proste              | 21,69 g                          |
| Węglowodany               | 322,18 g                         |
| Cholesterol               | 163,70 mg                        |
| Tłuszcze wielonienasycone | 7,05 g                           |
| Tłuszcze jednonienasycone | 14,35 g                          |
| Tłuszcze nienasycone      | 28,06 g                          |
| Tłuszcze nasycone         | 23,50 g                          |
| Tłuszcze                  | 57,45 g                          |
| Białka                    | 111,20 g                         |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.04.2026, CZWARTEK

|                          |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                         | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | PODWIECZOREK              | KOLACJA                                                                                                                                                                      | POSIŁEK WIECZORNY              |
|--------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Dieta papkowata (x4)(4): | ↪ | szynka biała *(gor, glu), zupa mleczna z ryżem 300ml, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D                                                                      | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), schab duszony w sosie własnym, Kompot, Marchew, gotowana w wodzie, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                | Kefir, 2% tłuszczu *(mle) | polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D                                              | Napój mleczny jogurtowy        |
|                          | ↻ | Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 100ml, szynka biała - 45g, Chleb wiejski - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 15g | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Ziemniaki, średnio - 570g, Woda - 550ml, Olej rzepakowy - 5g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 130g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Marchew, gotowana w wodzie - 200g | Kefir, 2% tłuszczu - 375g | Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, polędwica z majerankiem - 45g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Napój mleczny jogurtowy - 250g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|
| Kalorie                   | 2181,75 kCal             |
| Witamina C                | 140,05 mg                |
| Witamina B12              | 6,32 µg                  |
| Foliany                   | 0,34 mg                  |
| Witamina B6               | 3,61 mg                  |
| Niacyna                   | 24,89 mg                 |
| Witamina B2               | 2,83 mg                  |
| Witamina B1               | 2,38 mg                  |
| Witamina E                | 10,00 mg                 |
| Witamina D                | 0,00 mg                  |
| Witamina A                | 4,11 mg                  |
| Skrobia                   | 176,19 mg                |
| Sól                       | 5246,70 mg               |
| Mangan                    | 2,87 mg                  |
| Miedź                     | 1,54 mg                  |
| Cynk                      | 10,68 mg                 |
| Żelazo                    | 10,57 mg                 |
| Magnez                    | 404,75 mg                |
| Fosfor                    | 1961,80 mg               |
| Wapń                      | 1713,65 mg               |
| Potas                     | 5786,95 mg               |
| Sód                       | 2095,65 mg               |
| Błonnik pokarmowy         | 26,12 g                  |
| Cukry proste              | 13,29 g                  |
| Węglowodany               | 310,42 g                 |
| Cholesterol               | 170,95 mg                |
| Tłuszcze wielonienasycone | 10,48 g                  |
| Tłuszcze jednonienasycone | 20,13 g                  |
| Tłuszcze nienasycone      | 38,99 g                  |
| Tłuszcze nasycone         | 25,54 g                  |
| Tłuszcze                  | 68,09 g                  |
| Białka                    | 108,83 g                 |



# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.04.2026, PIĄTEK

|                              |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                             | POSILEK WIECZORNY                                 |
|------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Żywienie podstawowe (x3)(3): | J | Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Banan, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)                                                                                                                 | zupa grysikowa 400ml, Kompot, surówka z kapusty pekińskiej, śledź z cebulą, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                                            | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle) |
|                              | G | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Woda - 100ml, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Banan - 150g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g | Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 490g, Marchew - 80g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 3g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Kapusta pekińska - 70g, Papryka czerwona - 45g, Kukurydza, konserwowa - 15g, Cukier - 1g, Olej rzepakowy - 10g, Cebula - 50g, Koper ogrodowy - 18g, Jabłko - 50g, Śledź marynowany - 90g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 150ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 1g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Żywienie podstawowe<br>(x3)(3): |
|---------------------------|---------------------------------|
| Kalorie                   | 2321,47 kCal                    |
| Witamina C                | 237,01 mg                       |
| Witamina B12              | 9,30 µg                         |
| Foliany                   | 0,54 mg                         |
| Witamina B6               | 3,76 mg                         |
| Niacyna                   | 18,69 mg                        |
| Witamina B2               | 3,09 mg                         |
| Witamina B1               | 1,38 mg                         |
| Witamina E                | 11,93 mg                        |
| Witamina D                | 0,01 mg                         |
| Witamina A                | 2,57 mg                         |
| Skrobia                   | 186,65 mg                       |
| Sól                       | 5762,79 mg                      |
| Mangan                    | 5,07 mg                         |
| Miedź                     | 1,80 mg                         |
| Cynk                      | 12,65 mg                        |
| Żelazo                    | 13,82 mg                        |
| Magnez                    | 423,30 mg                       |
| Fosfor                    | 1932,08 mg                      |
| Wapń                      | 967,86 mg                       |
| Potas                     | 5745,85 mg                      |
| Sód                       | 2303,15 mg                      |
| Błonnik pokarmowy         | 33,56 g                         |
| Cukry proste              | 31,27 g                         |
| Węglowodany               | 332,42 g                        |
| Cholesterol               | 536,41 mg                       |
| Tłuszcze wielonienasycone | 11,30 g                         |
| Tłuszcze jednonienasycone | 26,23 g                         |
| Tłuszcze nienasycone      | 37,53 g                         |
| Tłuszcze nasycone         | 23,46 g                         |
| Tłuszcze                  | 67,58 g                         |
| Białka                    | 112,78 g                        |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.04.2026, PIĄTEK

|                             |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                              | POSIŁEK WIECZORNY |
|-----------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | J | Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, twaróg z zieleniną                                                                                                                                                   | zupa grysikowa 400ml, Zraz rybno-ryżowy, Kompot, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, pasta z jaj, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                                                                                                                                 | Kiwi              |
|                             | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Woda - 100ml, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 110g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 3g, miruna ryba - 90g, Ryż biały - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, mieszanka warzywna - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Jaja kurze całe *(jaj) - 100g, Koper ogrodowy - 2g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Kiwi - 70g        |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta łatwostrawna<br>(x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie                   | 2071,39 kCal                   |
| Witamina C                | 180,62 mg                      |
| Witamina B12              | 4,53 µg                        |
| Foliany                   | 0,48 mg                        |
| Witamina B6               | 2,80 mg                        |
| Niacyna                   | 15,66 mg                       |
| Witamina B2               | 2,48 mg                        |
| Witamina B1               | 1,27 mg                        |
| Witamina E                | 9,24 mg                        |
| Witamina D                | 0,00 mg                        |
| Witamina A                | 3,12 mg                        |
| Skrobia                   | 214,24 mg                      |
| Sól                       | 3093,46 mg                     |
| Mangan                    | 3,31 mg                        |
| Miedź                     | 1,54 mg                        |
| Cynk                      | 10,14 mg                       |
| Żelazo                    | 11,55 mg                       |
| Magnez                    | 342,53 mg                      |
| Fosfor                    | 1650,61 mg                     |
| Wapń                      | 934,40 mg                      |
| Potas                     | 5258,99 mg                     |
| Sód                       | 1288,10 mg                     |
| Błonnik pokarmowy         | 30,31 g                        |
| Cukry proste              | 21,46 g                        |
| Węglowodany               | 308,17 g                       |
| Cholesterol               | 506,50 mg                      |
| Tłuszcze wielonienasycone | 10,49 g                        |
| Tłuszcze jednonienasycone | 19,00 g                        |
| Tłuszcze nienasycone      | 29,74 g                        |
| Tłuszcze nasycone         | 22,10 g                        |
| Tłuszcze                  | 56,35 g                        |
| Białka                    | 93,71 g                        |

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.04.2026, PIĄTEK**

|                           |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>              | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>PODWIECZOREK</b>                                                                                                     | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                             | <b>POSIŁEK WIECZORNY</b> |
|---------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x6)(6): | → | Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle), Szczypiorek                                                                                                                | Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem        | zupa grysikowa 400ml, Zraz rybno-ryżowy, surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                      | kanapka z rzodkiewką                                                                                                    | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek kwaszony, Sałata                                                           | Jabłko                   |
|                           | ↺ | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Woda - 100ml, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g, Szczypiorek - 10g | Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem - 375g | Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 90g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 3g, miruna ryba - 90g, Ryż biały - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g, Kapusta pekińska - 70g, Papryka czerwona - 15g, Olej rzepakowy - 5g | Sałata - 2g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Rzodkiewka - 30g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja gotowane - 100g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 1g, Ogórek kwaszony - 60g, Sałata - 10g | Jabłko - 150g            |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta cukrzycowa<br>(x6)(6): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2228,30 kCal                 |
| Witamina C                | 159,88 mg                    |
| Witamina B12              | 5,84 µg                      |
| Foliany                   | 0,47 mg                      |
| Witamina B6               | 2,96 mg                      |
| Niacyna                   | 14,59 mg                     |
| Witamina B2               | 2,81 mg                      |
| Witamina B1               | 1,35 mg                      |
| Witamina E                | 10,42 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 2,83 mg                      |
| Skrobia                   | 219,03 mg                    |
| Sól                       | 5054,18 mg                   |
| Mangan                    | 6,57 mg                      |
| Miedź                     | 1,70 mg                      |
| Cynk                      | 13,99 mg                     |
| Żelazo                    | 13,85 mg                     |
| Magnez                    | 448,82 mg                    |
| Fosfor                    | 2044,15 mg                   |
| Wapń                      | 1978,14 mg                   |
| Potas                     | 5581,16 mg                   |
| Sód                       | 2071,88 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 34,40 g                      |
| Cukry proste              | 18,96 g                      |
| Węglowodany               | 336,28 g                     |
| Cholesterol               | 532,55 mg                    |
| Tłuszcze wielonienasycone | 10,62 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,01 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 31,63 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 22,77 g                      |
| Tłuszcze                  | 59,53 g                      |
| Białka                    | 103,30 g                     |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.04.2026, PIĄTEK

|                           |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KOLACJA                                                                                                                                                        | POSIŁEK WIECZORNY                                                                                                         |
|---------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta bezmleczna (x5)(5): | J | szynka biała *(gor, glu), zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                                                                                                                                       | zupa grysikowa 400ml, Zraz rybno-ryżowy, Kompot, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                  | kanapka z wędliną *(glu, sel, gor)                                                                                        |
|                           | G | Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 100g, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g | Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 3g, Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 550g, miruna ryba - 150g, Ryż biały - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 50g, Woda - 250ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, mieszanka warzywna - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 110g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g | kielbasa szynkowa - 20g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 2g, Sałata - 2g, Chleb wiejski *(glu) - 25g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bezmleczna<br>(x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2028,81 kCal                 |
| Witamina C                | 155,03 mg                    |
| Witamina B12              | 2,21 µg                      |
| Foliany                   | 0,44 mg                      |
| Witamina B6               | 2,83 mg                      |
| Niacyna                   | 18,66 mg                     |
| Witamina B2               | 1,43 mg                      |
| Witamina B1               | 1,18 mg                      |
| Witamina E                | 12,85 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 3,06 mg                      |
| Skrobia                   | 240,24 mg                    |
| Sól                       | 4289,96 mg                   |
| Mangan                    | 3,67 mg                      |
| Miedź                     | 1,65 mg                      |
| Cynk                      | 9,26 mg                      |
| Żelazo                    | 13,34 mg                     |
| Magnez                    | 334,50 mg                    |
| Fosfor                    | 1303,43 mg                   |
| Wapń                      | 272,26 mg                    |
| Potas                     | 5378,13 mg                   |
| Sód                       | 1801,20 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 30,37 g                      |
| Cukry proste              | 15,97 g                      |
| Węglowodany               | 302,29 g                     |
| Cholesterol               | 576,22 mg                    |
| Tłuszcze wielonienasycone | 14,00 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,12 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 38,43 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 13,65 g                      |
| Tłuszcze                  | 56,83 g                      |
| Białka                    | 86,87 g                      |



# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.04.2026, PIĄTEK

|                               |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | PODWIECZOREK                                      | KOLACJA                                                                                                                                                                                                    | POSIŁEK WIECZORNY                    |
|-------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): | J | Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Dżem truskawkowy, niskosłodzony, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, twaróg z zieleniną                                                                                                                                                               | zupa grysikowa 400ml, Zraz rybno-ryżowy, Kompot, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                             | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                                              | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) |
|                               | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Woda - 100ml, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 60g, Koper ogrodowy - 2g, Bułki pszenne zwykłe - 50g, Chleb wiejski - 50g, Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 450g, Marchew - 90g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 3g, miruna ryba - 90g, Ryż biały - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mieszaneczka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, mieszaneczka warzywna - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie                   | 2376,18 kCal                     |
| Witamina C                | 136,51 mg                        |
| Witamina B12              | 5,65 µg                          |
| Foliany                   | 0,47 mg                          |
| Witamina B6               | 2,72 mg                          |
| Niacyna                   | 15,09 mg                         |
| Witamina B2               | 3,12 mg                          |
| Witamina B1               | 1,28 mg                          |
| Witamina E                | 10,15 mg                         |
| Witamina D                | 0,00 mg                          |
| Witamina A                | 2,83 mg                          |
| Skrobia                   | 220,97 mg                        |
| Sól                       | 3603,15 mg                       |
| Mangan                    | 3,21 mg                          |
| Miedź                     | 1,47 mg                          |
| Cynk                      | 11,62 mg                         |
| Żelazo                    | 11,66 mg                         |
| Magnez                    | 352,05 mg                        |
| Fosfor                    | 2029,34 mg                       |
| Wapń                      | 1209,17 mg                       |
| Potas                     | 5205,87 mg                       |
| Sód                       | 1491,71 mg                       |
| Błonnik pokarmowy         | 28,51 g                          |
| Cukry proste              | 20,68 g                          |
| Węglowodany               | 339,54 g                         |
| Cholesterol               | 535,40 mg                        |
| Tłuszcze wielonienasycone | 11,28 g                          |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,08 g                          |
| Tłuszcze nienasycone      | 32,61 g                          |
| Tłuszcze nasycone         | 25,76 g                          |
| Tłuszcze                  | 63,27 g                          |
| Białka                    | 122,23 g                         |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.04.2026, PIĄTEK

|                          |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                             | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PODWIECZOREK                                      | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                   | POSIŁEK WIECZORNY                    |
|--------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Dieta papkowata (x4)(4): | ↪ | Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Koper ogrodowy, Ser twarogowy półtłusty *(mle)                                                                                                     | zupa grysikowa 400ml, Zraz rybno-ryżowy, Kompot, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                        | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, pasta z jaj, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D                                                                                                                                       | Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem        |
|                          | ↻ | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Woda - 100ml, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Koper ogrodowy - 15g, Ser twarogowy półtłusty - 70g | Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 450g, Marchew - 110g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 3g, miruna ryba - 90g, Ryż biały - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, mieszanka warzywna - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Jaja kurze całe *(jaj) - 80g, Majonez domowy z olejem rzepakowym *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem - 375g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|
| Kalorie                   | 2312,68 kCal             |
| Witamina C                | 107,39 mg                |
| Witamina B12              | 6,87 µg                  |
| Foliany                   | 0,41 mg                  |
| Witamina B6               | 2,65 mg                  |
| Niacyna                   | 14,04 mg                 |
| Witamina B2               | 3,27 mg                  |
| Witamina B1               | 1,27 mg                  |
| Witamina E                | 7,86 mg                  |
| Witamina D                | 0,00 mg                  |
| Witamina A                | 2,98 mg                  |
| Skrobia                   | 206,11 mg                |
| Sól                       | 3464,15 mg               |
| Mangan                    | 3,13 mg                  |
| Miedź                     | 1,42 mg                  |
| Cynk                      | 11,67 mg                 |
| Żelazo                    | 10,93 mg                 |
| Magnez                    | 352,70 mg                |
| Fosfor                    | 2073,54 mg               |
| Wapń                      | 2045,17 mg               |
| Potas                     | 5084,92 mg               |
| Sód                       | 1436,61 mg               |
| Błonnik pokarmowy         | 27,61 g                  |
| Cukry proste              | 12,63 g                  |
| Węglowodany               | 320,34 g                 |
| Cholesterol               | 486,25 mg                |
| Tłuszcze wielonienasycone | 9,74 g                   |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,94 g                  |
| Tłuszcze nienasycone      | 31,93 g                  |
| Tłuszcze nasycone         | 26,95 g                  |
| Tłuszcze                  | 63,58 g                  |
| Białka                    | 124,73 g                 |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.04.2026, SOBOTA

|                               |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                               | POSIŁEK WIECZORNY          |
|-------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Żywnienie podstawowe (x3)(3): | → | kielbasa żywiecka, zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, Ser topiony, edamski                                                                     | babka ziemniaczana, Kompot, surówka z kapusty kiszzonej, zupa koperkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                                 | Skyr owocowy *(mle)        |
|                               | ↺ | Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, kielbasa żywiecka - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g, Ser topiony, edamski - 17g | kielbasa podwawelska *(gor, glu) - 35g, Jaja kurze całe *(jaj) - 50g, Olej rzepakowy - 12g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 70ml, Ziemniaki, wczesne - 400g, Cebula - 40g, Skrobia ziemniaczana - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 35g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Kapusta kwaszona - 100g, Jabłko - 20g, Marchew - 80g, Koper ogrodowy - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Ziemniaki, średnio - 200g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, polędwica z majerankiem - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 1g | skyr owocowy *(mle) - 150g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Żywienie podstawowe<br>(x3)(3): |
|---------------------------|---------------------------------|
| Kalorie                   | 2321,35 kCal                    |
| Witamina C                | 209,48 mg                       |
| Witamina B12              | 3,65 µg                         |
| Foliany                   | 0,41 mg                         |
| Witamina B6               | 3,01 mg                         |
| Niacyna                   | 15,94 mg                        |
| Witamina B2               | 2,21 mg                         |
| Witamina B1               | 1,26 mg                         |
| Witamina E                | 11,97 mg                        |
| Witamina D                | 0,00 mg                         |
| Witamina A                | 2,18 mg                         |
| Skrobia                   | 227,58 mg                       |
| Sól                       | 6576,16 mg                      |
| Mangan                    | 4,74 mg                         |
| Miedź                     | 1,53 mg                         |
| Cynk                      | 10,24 mg                        |
| Żelazo                    | 12,36 mg                        |
| Magnez                    | 391,26 mg                       |
| Fosfor                    | 1552,62 mg                      |
| Wapń                      | 1120,98 mg                      |
| Potas                     | 5329,71 mg                      |
| Sód                       | 2628,16 mg                      |
| Błonnik pokarmowy         | 30,99 g                         |
| Cukry proste              | 23,41 g                         |
| Węglowodany               | 341,94 g                        |
| Cholesterol               | 269,89 mg                       |
| Tłuszcze wielonienasycone | 11,71 g                         |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,80 g                         |
| Tłuszcze nienasycone      | 46,79 g                         |
| Tłuszcze nasycone         | 24,68 g                         |
| Tłuszcze                  | 75,29 g                         |
| Białka                    | 96,10 g                         |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.04.2026, SOBOTA

|                             |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                         | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                           | POSIŁEK WIECZORNY                           |
|-----------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | ~ | polędwica miodowa regionalna *(soj),<br>zupa mleczna z makaronem 300ml,<br>Chleb pszenny, Kawa, napar bez cukru<br>*(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu,<br>z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                                                                                 | gulasz z indyka, brokuł gotowany,<br>Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa<br>koperkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb<br>pszenny, Margaryna miękka, 60%<br>tłuszczu, z witaminami A i D, pasta<br>mięsno-jarzynowa, Sałata, szynka<br>wyborna *(gor, glu, sel)                                                                                      | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu<br>*(mle) |
|                             | G | Makaron bezjajeczny *(glu) - 50g, Mleko<br>spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) -<br>250ml, Woda - 100ml, polędwica<br>miodowa regionalna - 50g, Chleb<br>pszenny - 75g, Kawa, napar bez cukru -<br>250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu,<br>z witaminami A i D - 10g, Pomidor -<br>100g, Sałata - 10g | mieszanek warzywna - 20g, Pietruszka,<br>korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 5g,<br>Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g,<br>mięso gulaszowe z indyka - 120g,<br>Marchew - 85g, Seler korzeniowy *(sel) -<br>50g, Brokuły, mrożone - 120g,<br>Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z<br>witaminami A i D - 5g, Mieszanka<br>owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml,<br>Ziemniaki, średnio - 590g, Koper<br>ogrodowy - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu<br>*(mle) - 10g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko<br>spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) -<br>220ml, Noga (udo) kurczaka - 60g,<br>mieszanka warzywna - 35g, Chleb<br>pszenny - 75g, Margaryna miękka, 60%<br>tłuszczu, z witaminami A i D - 10g,<br>Sałata - 10g, szynka wyborna - 30g | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu -<br>150g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta łatwostrawna<br>(x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie                   | 2201,60 kCal                   |
| Witamina C                | 239,24 mg                      |
| Witamina B12              | 2,68 µg                        |
| Foliany                   | 0,53 mg                        |
| Witamina B6               | 3,91 mg                        |
| Niacyna                   | 19,39 mg                       |
| Witamina B2               | 2,74 mg                        |
| Witamina B1               | 1,50 mg                        |
| Witamina E                | 10,70 mg                       |
| Witamina D                | 0,00 mg                        |
| Witamina A                | 2,26 mg                        |
| Skrobia                   | 219,96 mg                      |
| Sól                       | 5058,55 mg                     |
| Mangan                    | 3,63 mg                        |
| Miedź                     | 1,56 mg                        |
| Cynk                      | 9,21 mg                        |
| Żelazo                    | 13,14 mg                       |
| Magnez                    | 429,30 mg                      |
| Fosfor                    | 1449,55 mg                     |
| Wapń                      | 1030,65 mg                     |
| Potas                     | 6056,60 mg                     |
| Sód                       | 2144,95 mg                     |
| Błonnik pokarmowy         | 30,55 g                        |
| Cukry proste              | 15,84 g                        |
| Węglowodany               | 316,10 g                       |
| Cholesterol               | 257,10 mg                      |
| Tłuszcze wielonienasycone | 10,33 g                        |
| Tłuszcze jednonienasycone | 14,25 g                        |
| Tłuszcze nienasycone      | 26,15 g                        |
| Tłuszcze nasycone         | 21,31 g                        |
| Tłuszcze                  | 56,56 g                        |
| Białka                    | 117,71 g                       |



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.04.2026, SOBOTA

|                           |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DRUGIE ŚNIADANIE                                                                                                              | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PODWIECZOREK                              | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                              | POSIŁEK WIECZORNY                                                                                                             |
|---------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x6)(6): | → | połudwica miodowa regionalna *(soj), zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata                                                                               | kanapka z papryką                                                                                                             | gulasz z indyka, Kompot, surówka z kapusty kiszonej, Ziemniaki gotowane, zupa koperkowa                                                                                                                                                                                                                                                                             | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)                                                  | kanapka z wędliną                                                                                                             |
|                           | G | Makaron bezjajeczny *(glu) - 20g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Woda - 100ml, połędwica miodowa regionalna - 45g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g | Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Sałata - 2g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Papryka czerwona - 25g | mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 110g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 5g, mięso gulaszowe z indyka - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Kapusta kwaszona - 50g, Olej rzepakowy - 7g, Cebula - 20g, Jabłko - 40g, Ziemniaki, średnio - 690g, Śmietana, 12% tłuszczu - 10g, Koper ogrodowy - 15g | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 50g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 45g | Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 10g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta cukrzycowa<br>(x6)(6): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2297,94 kCal                 |
| Witamina C                | 231,76 mg                    |
| Witamina B12              | 3,26 µg                      |
| Foliany                   | 0,46 mg                      |
| Witamina B6               | 4,38 mg                      |
| Niacyna                   | 18,89 mg                     |
| Witamina B2               | 3,17 mg                      |
| Witamina B1               | 1,62 mg                      |
| Witamina E                | 14,02 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 2,71 mg                      |
| Skrobia                   | 204,70 mg                    |
| Sól                       | 6797,25 mg                   |
| Mangan                    | 6,87 mg                      |
| Miedź                     | 1,95 mg                      |
| Cynk                      | 12,90 mg                     |
| Żelazo                    | 15,09 mg                     |
| Magnez                    | 525,01 mg                    |
| Fosfor                    | 1742,99 mg                   |
| Wapń                      | 1316,61 mg                   |
| Potas                     | 6961,71 mg                   |
| Sód                       | 2840,46 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 40,59 g                      |
| Cukry proste              | 19,79 g                      |
| Węglowodany               | 333,04 g                     |
| Cholesterol               | 215,30 mg                    |
| Tłuszcze wielonienasycone | 12,93 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 18,48 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 32,99 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 22,19 g                      |
| Tłuszcze                  | 64,00 g                      |
| Białka                    | 114,10 g                     |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.04.2026, SOBOTA

|                           |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KOLACJA                                                                                                                                                                                             | POSIŁEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Dieta bezmleczna (x5)(5): | J | marmolada wieloowocowa, polędwica miodowa regionalna *(soj), zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                                                                                          | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), gulasz z indyka, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, pasta mięsno-jarzynowa, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)                             | Jabłko            |
|                           | G | Ryż biały - 25g, Woda - 250ml, Marchew - 25g, Olej rzepakowy - 10g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 150g, marmolada wieloowocowa - 40g, polędwica miodowa regionalna - 40g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Sałata - 10g | Olej rzepakowy - 10g, Marchew - 60g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 20g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Woda - 550ml, Ziemniaki, średnio - 570g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, mięso gulaszowe z indyka - 100g, Brokuły, mrożone - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Noga (udo) kurczaka - 90g, mieszanka warzywna - 35g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Sałata - 5g, szynka wyborna - 30g | Jabłko - 150g     |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bezmleczna<br>(x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2199,98 kCal                 |
| Witamina C                | 282,51 mg                    |
| Witamina B12              | 0,36 µg                      |
| Foliany                   | 0,53 mg                      |
| Witamina B6               | 3,84 mg                      |
| Niacyna                   | 21,65 mg                     |
| Witamina B2               | 1,70 mg                      |
| Witamina B1               | 1,24 mg                      |
| Witamina E                | 17,68 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 2,30 mg                      |
| Skrobia                   | 208,58 mg                    |
| Sól                       | 3780,76 mg                   |
| Mangan                    | 4,07 mg                      |
| Miedź                     | 1,73 mg                      |
| Cynk                      | 7,57 mg                      |
| Żelazo                    | 13,30 mg                     |
| Magnez                    | 405,08 mg                    |
| Fosfor                    | 1020,53 mg                   |
| Wapń                      | 312,46 mg                    |
| Potas                     | 6074,55 mg                   |
| Sód                       | 1613,53 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 33,64 g                      |
| Cukry proste              | 47,52 g                      |
| Węglowodany               | 312,52 g                     |
| Cholesterol               | 184,80 mg                    |
| Tłuszcze wielonienasycone | 18,67 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 26,86 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 46,84 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 16,06 g                      |
| Tłuszcze                  | 72,34 g                      |
| Białka                    | 90,12 g                      |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.04.2026, SOBOTA

|                                  |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | PODWIECZOREK                              | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                    | POSIŁEK WIECZORNY                     |
|----------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): | → | polędwica miodowa regionalna *(soj), zupa mleczna z makaronem 300ml, Jaja gotowane *(jaj), Kajzerki, Kawa, napar bez cukru *(glu), Pomidor, Sałata                                                                       | gulasz z indyka, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa koperkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Kajzerki, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, pasta mięsno-jarzynowa, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)                                                                                | Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu        |
|                                  | G | Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Woda - 100ml, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300ml, polędwica miodowa regionalna - 40g, Jaja gotowane - 55g, Kajzerki - 55g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g | Marchew - 110g, Seler korzeniowy *(sel) - 75g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Mięso z udźca indyka, bez skóry - 160g, Brokuły, mrożone - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Woda - 550ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 640g, Koper ogrodowy - 15g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) - 10g | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 220ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Noga (udo) kurczaka - 70g, mieszanka warzywna - 35g, Kajzerki - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 40g | Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu - 150g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie                   | 2230,25 kCal                     |
| Witamina C                | 268,47 mg                        |
| Witamina B12              | 7,56 µg                          |
| Foliany                   | 0,66 mg                          |
| Witamina B6               | 4,13 mg                          |
| Niacyna                   | 34,59 mg                         |
| Witamina B2               | 3,55 mg                          |
| Witamina B1               | 1,70 mg                          |
| Witamina E                | 10,28 mg                         |
| Witamina D                | 0,00 mg                          |
| Witamina A                | 2,93 mg                          |
| Skrobia                   | 194,57 mg                        |
| Sól                       | 5983,55 mg                       |
| Mangan                    | 3,49 mg                          |
| Miedź                     | 1,77 mg                          |
| Cynk                      | 16,25 mg                         |
| Żelazo                    | 14,62 mg                         |
| Magnez                    | 505,70 mg                        |
| Fosfor                    | 2309,80 mg                       |
| Wapń                      | 1587,80 mg                       |
| Potas                     | 7687,60 mg                       |
| Sód                       | 2390,30 mg                       |
| Błonnik pokarmowy         | 31,56 g                          |
| Cukry proste              | 17,28 g                          |
| Węglowodany               | 317,39 g                         |
| Cholesterol               | 460,90 mg                        |
| Tłuszcze wielonienasycone | 9,49 g                           |
| Tłuszcze jednonienasycone | 17,67 g                          |
| Tłuszcze nienasycone      | 28,59 g                          |
| Tłuszcze nasycone         | 20,27 g                          |
| Tłuszcze                  | 53,10 g                          |
| Białka                    | 134,86 g                         |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.04.2026, SOBOTA

|                          |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                             | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PODWIECZOREK                 | KOLACJA                                                                                                                                                                      | POSIŁEK WIECZORNY                                                                                                                                                              |
|--------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta papkowata (x4)(4): | J | połędwica miodowa regionalna *(soj), zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D                                                           | gulasz z indyka, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa koperkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SKYR naturalny *(mle)        | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, szynka wyborna *(gor, glu, sel)                                      | zupa warzywna                                                                                                                                                                  |
|                          | G | Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Woda - 100ml, połędwica miodowa regionalna - 40g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 15g | Marchew - 80g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, mięso gulaszowe z indyka - 100g, Brokuły, mrożone - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Ziemniaki, średnio - 500g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Koper ogrodowy - 15g | SKYR naturalny *(mle) - 140g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, szynka wyborna - 50g | Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 290g, Ryż biały - 5g, Woda - 250ml, Marchew - 50g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|
| Kalorie                   | 2246,93 kCal             |
| Witamina C                | 272,96 mg                |
| Witamina B12              | 2,03 µg                  |
| Foliany                   | 0,59 mg                  |
| Witamina B6               | 4,18 mg                  |
| Niacyna                   | 19,83 mg                 |
| Witamina B2               | 2,39 mg                  |
| Witamina B1               | 1,50 mg                  |
| Witamina E                | 13,90 mg                 |
| Witamina D                | 0,00 mg                  |
| Witamina A                | 2,94 mg                  |
| Skrobia                   | 234,26 mg                |
| Sól                       | 4970,96 mg               |
| Mangan                    | 4,35 mg                  |
| Miedź                     | 1,68 mg                  |
| Cynk                      | 8,67 mg                  |
| Żelazo                    | 13,38 mg                 |
| Magnez                    | 446,83 mg                |
| Fosfor                    | 1349,43 mg               |
| Wapń                      | 1046,61 mg               |
| Potas                     | 6619,55 mg               |
| Sód                       | 2172,98 mg               |
| Błonnik pokarmowy         | 34,80 g                  |
| Cukry proste              | 19,49 g                  |
| Węglowodany               | 332,97 g                 |
| Cholesterol               | 164,85 mg                |
| Tłuszcze wielonienasycone | 12,54 g                  |
| Tłuszcze jednonienasycone | 17,62 g                  |
| Tłuszcze nienasycone      | 31,64 g                  |
| Tłuszcze nasycone         | 17,51 g                  |
| Tłuszcze                  | 56,98 g                  |
| Białka                    | 115,33 g                 |



# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.04.2026, NIEDZIELA

|                              |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                  | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                | POSIŁEK WIECZORNY                                     |
|------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Żywienie podstawowe (x3)(3): | ↵ | surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), kasza kukurydziana na mleku, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Schab biały *(soj)                                                                     | zupa krupnik 400ml, kurczak pieczony, ryż gotowany, buraczki duszone, Kompot                                                                                                                                                                                                                                     | mielonka tyrolska *(glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)                                                    | kanapka z serem żółtym                                |
|                              | ↻ | Marchew - 50g, Olej rzepakowy - 10g, kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Schab biały *(soj) - 1g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 150g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 15g, Pietruszka, liście - 2g, Marchew - 70g, Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 200g, Ryż biały - 80g, Burak - 180g, ocet - 1g, Cukier - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 150ml, mielonka tyrolska - 25g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 40g | Chleb wiejski *(glu) - 50g, Ser, edamski tłusty - 30g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Żywienie podstawowe<br>(x3)(3): |
|---------------------------|---------------------------------|
| Kalorie                   | 2216,87 kCal                    |
| Witamina C                | 77,03 mg                        |
| Witamina B12              | 3,55 µg                         |
| Foliany                   | 0,43 mg                         |
| Witamina B6               | 2,31 mg                         |
| Niacyna                   | 16,69 mg                        |
| Witamina B2               | 2,11 mg                         |
| Witamina B1               | 1,05 mg                         |
| Witamina E                | 9,68 mg                         |
| Witamina D                | 0,00 mg                         |
| Witamina A                | 2,53 mg                         |
| Skrobia                   | 189,02 mg                       |
| Sól                       | 5651,32 mg                      |
| Mangan                    | 5,48 mg                         |
| Miedź                     | 1,49 mg                         |
| Cynk                      | 12,61 mg                        |
| Żelazo                    | 12,43 mg                        |
| Magnez                    | 352,88 mg                       |
| Fosfor                    | 1721,53 mg                      |
| Wapń                      | 1087,73 mg                      |
| Potas                     | 4220,19 mg                      |
| Sód                       | 2299,35 mg                      |
| Błonnik pokarmowy         | 29,62 g                         |
| Cukry proste              | 9,50 g                          |
| Węglowodany               | 298,73 g                        |
| Cholesterol               | 254,70 mg                       |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,51 g                         |
| Tłuszcze jednonienasycone | 22,60 g                         |
| Tłuszcze nienasycone      | 38,94 g                         |
| Tłuszcze nasycone         | 24,80 g                         |
| Tłuszcze                  | 70,56 g                         |
| Białka                    | 111,88 g                        |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.04.2026, NIEDZIELA

|                             |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                               | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                  | POSIŁEK WIECZORNY |
|-----------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | → | szynka śląska, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), kasza kukurydziana na mleku, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                                                  | zupa krupnik 400ml, Pulpet drobiowy w sosie, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Pomidor, Sałata                                                    | Jabłko            |
|                             | G | Olej rzepakowy - 3g, Marchew - 50g, kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Woda - 100ml, szynka śląska - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 1g, Sałata - 5g | Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 15g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 690g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 2g, Marchew - 60g, Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Seler korzeniowy *(sel) - 5g, Koper ogrodowy - 2g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Kalafior, mrożony - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 70g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Jabłko - 150g     |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta łatwostrawna<br>(x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie                   | 2140,51 kCal                   |
| Witamina C                | 231,80 mg                      |
| Witamina B12              | 2,56 µg                        |
| Foliany                   | 0,45 mg                        |
| Witamina B6               | 3,57 mg                        |
| Niacyna                   | 22,05 mg                       |
| Witamina B2               | 1,96 mg                        |
| Witamina B1               | 1,56 mg                        |
| Witamina E                | 8,18 mg                        |
| Witamina D                | 0,00 mg                        |
| Witamina A                | 2,38 mg                        |
| Skrobia                   | 211,88 mg                      |
| Sól                       | 5255,57 mg                     |
| Mangan                    | 3,67 mg                        |
| Miedź                     | 1,71 mg                        |
| Cynk                      | 9,33 mg                        |
| Żelazo                    | 11,72 mg                       |
| Magnez                    | 395,36 mg                      |
| Fosfor                    | 1444,08 mg                     |
| Wapń                      | 794,39 mg                      |
| Potas                     | 6103,22 mg                     |
| Sód                       | 2051,99 mg                     |
| Błonnik pokarmowy         | 33,57 g                        |
| Cukry proste              | 27,88 g                        |
| Węglowodany               | 341,14 g                       |
| Cholesterol               | 183,80 mg                      |
| Tłuszcze wielonienasycone | 9,39 g                         |
| Tłuszcze jednonienasycone | 16,39 g                        |
| Tłuszcze nienasycone      | 28,91 g                        |
| Tłuszcze nasycone         | 19,87 g                        |
| Tłuszcze                  | 53,19 g                        |
| Białka                    | 92,13 g                        |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.04.2026, NIEDZIELA

|                           |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DRUGIE ŚNIADANIE | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | PODWIECZOREK                                                                                                                                    | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                   | POSIŁEK WIECZORNY         |
|---------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x6)(6): | → | szynka śląska, zupa warzywna, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                                                                                       | Jabłko           | zupa krupnik 400ml, Pulpet drobiowy w sosie, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | surówka z kapusty białej                                                                                                                        | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata                                                 | Kefir, 2% tłuszczu *(mle) |
|                           | G | Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 70g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 100g, Olej rzepakowy - 2g, szynka śląska - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Jabłko - 150g    | Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 15g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 550g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 2g, Marchew - 60g, Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 2g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Kalafior, mrożony - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Kapusta biała - 60g, Olej rzepakowy - 2g, Marchew - 30g, Cebula - 15g, Kukurydza, konserwowa - 20g, Koper ogrodowy - 2g, ocet - 1g, Cukier - 2g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g | Kefir, 2% tłuszczu - 375g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta cukrzycowa<br>(x6)(6): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2167,42 kCal                 |
| Witamina C                | 297,84 mg                    |
| Witamina B12              | 3,24 µg                      |
| Foliany                   | 0,52 mg                      |
| Witamina B6               | 3,74 mg                      |
| Niacyna                   | 21,50 mg                     |
| Witamina B2               | 2,05 mg                      |
| Witamina B1               | 1,54 mg                      |
| Witamina E                | 12,49 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 3,42 mg                      |
| Skrobia                   | 198,79 mg                    |
| Sól                       | 5712,15 mg                   |
| Mangan                    | 6,21 mg                      |
| Miedź                     | 1,89 mg                      |
| Cynk                      | 11,50 mg                     |
| Żelazo                    | 13,25 mg                     |
| Magnez                    | 447,37 mg                    |
| Fosfor                    | 1622,15 mg                   |
| Wapń                      | 901,85 mg                    |
| Potas                     | 6296,78 mg                   |
| Sód                       | 2234,51 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 41,65 g                      |
| Cukry proste              | 29,69 g                      |
| Węglowodany               | 333,27 g                     |
| Cholesterol               | 174,90 mg                    |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,08 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 19,60 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 35,80 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 20,99 g                      |
| Tłuszcze                  | 61,52 g                      |
| Białka                    | 92,65 g                      |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.04.2026, NIEDZIELA

|                           |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                       | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KOLACJA                                                                                                                                                                     | POSIŁEK WIECZORNY                                                                                                        |
|---------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta bezmleczna (x5)(5): | J | szynka śląska, zupa warzywna, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                                                                                        | zupa warzywna, Pulpet drobiowy w sosie, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Pomidor, Sałata       | kanapka z wędliną                                                                                                        |
|                           | G | Woda - 250ml, Marchew - 70g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Ryż biały - 20g, Olej rzepakowy - 20g, Ziemniaki, średnio - 200g, szynka śląska - 50g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g | Ryż biały - 15g, Woda - 500ml, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 600g, Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 150g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Koper ogrodowy - 2g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Kalafior, mrożony - 180g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g | Chleb wiejski *(glu) - 50g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 20g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bezmleczna<br>(x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2295,99 kCal                 |
| Witamina C                | 266,33 mg                    |
| Witamina B12              | 0,99 µg                      |
| Foliany                   | 0,54 mg                      |
| Witamina B6               | 3,99 mg                      |
| Niacyna                   | 27,16 mg                     |
| Witamina B2               | 1,41 mg                      |
| Witamina B1               | 1,62 mg                      |
| Witamina E                | 18,35 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 2,52 mg                      |
| Skrobia                   | 249,26 mg                    |
| Sól                       | 5535,33 mg                   |
| Mangan                    | 4,28 mg                      |
| Miedź                     | 1,94 mg                      |
| Cynk                      | 9,82 mg                      |
| Żelazo                    | 13,34 mg                     |
| Magnez                    | 413,52 mg                    |
| Fosfor                    | 1283,00 mg                   |
| Wapń                      | 268,23 mg                    |
| Potas                     | 6447,30 mg                   |
| Sód                       | 2163,68 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 34,87 g                      |
| Cukry proste              | 17,51 g                      |
| Węglowodany               | 327,73 g                     |
| Cholesterol               | 204,95 mg                    |
| Tłuszcze wielonienasycone | 20,54 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 33,56 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 57,22 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 15,65 g                      |
| Tłuszcze                  | 78,15 g                      |
| Białka                    | 89,31 g                      |



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.04.2026, NIEDZIELA**

|                                  |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>PODWIECZOREK</b>                                                  | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>POSIŁEK WIECZORNY</b>  |
|----------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): | J | szynka śląska, zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml, surówka z marchewki tartej, Bułki pszenne zwykłe, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                                 | zupa krupnik 400ml, Pulpet drobiowy w sosie, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | budyń *(mle)                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Bułki pszenne zwykłe, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Pomidor, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)                                                          | Kefir, 2% tłuszczu *(mle) |
|                                  | G | kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Marchew - 100g, Olej rzepakowy - 2g, szynka śląska - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g | Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 15g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 550g, Seler korzeniowy *(sel) - 35g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 2g, Marchew - 80g, Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 180g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Kalafior, mrożony - 180g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Budyń w proszku - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 150ml | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 100ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Bułki pszenne zwykłe - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 30g, Pomidor - 120g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g | Kefir, 2% tłuszczu - 375g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie                   | 2429,65 kCal                     |
| Witamina C                | 229,55 mg                        |
| Witamina B12              | 5,52 µg                          |
| Foliany                   | 0,52 mg                          |
| Witamina B6               | 3,67 mg                          |
| Niacyna                   | 21,59 mg                         |
| Witamina B2               | 2,98 mg                          |
| Witamina B1               | 1,56 mg                          |
| Witamina E                | 10,62 mg                         |
| Witamina D                | 0,00 mg                          |
| Witamina A                | 3,73 mg                          |
| Skrobia                   | 190,12 mg                        |
| Sól                       | 6098,42 mg                       |
| Mangan                    | 2,93 mg                          |
| Miedź                     | 1,68 mg                          |
| Cynk                      | 11,09 mg                         |
| Żelazo                    | 11,66 mg                         |
| Magnez                    | 423,91 mg                        |
| Fosfor                    | 1960,44 mg                       |
| Wapń                      | 1340,23 mg                       |
| Potas                     | 6369,06 mg                       |
| Sód                       | 2388,79 mg                       |
| Błonnik pokarmowy         | 29,87 g                          |
| Cukry proste              | 18,86 g                          |
| Węglowodany               | 329,89 g                         |
| Cholesterol               | 300,80 mg                        |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,26 g                          |
| Tłuszcze jednonienasycone | 23,65 g                          |
| Tłuszcze nienasycone      | 39,78 g                          |
| Tłuszcze nasycone         | 28,84 g                          |
| Tłuszcze                  | 74,62 g                          |
| Białka                    | 126,41 g                         |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.04.2026, NIEDZIELA

|                          |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | PODWIECZOREK                                                         | KOLACJA                                                                                                                                                                          | POSIŁEK WIECZORNY                    |
|--------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Dieta papkowata (x4)(4): | J | szynka śląska, Chleb wiejski *(glu), kasza kukurydziana na mleku, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D                                                                       | zupa krupnik 400ml, Pulpet drobiowy w sosie, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | budyń *(mle)                                                         | kiełbasa szynkowa, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D                                                        | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) |
|                          | G | kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Woda - 100ml, szynka śląska - 50g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 25g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 500g, Seler korzeniowy *(sel) - 65g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 2g, Marchew - 80g, Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 130g, Bułka czerstwa *(glu) - 20g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 2g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Kalafior, mrożony - 180g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Budyń w proszku - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, kiełbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|
| Kalorie                   | 2395,24 kCal             |
| Witamina C                | 195,04 mg                |
| Witamina B12              | 4,15 µg                  |
| Foliany                   | 0,41 mg                  |
| Witamina B6               | 3,26 mg                  |
| Niacyna                   | 20,04 mg                 |
| Witamina B2               | 2,58 mg                  |
| Witamina B1               | 1,55 mg                  |
| Witamina E                | 7,03 mg                  |
| Witamina D                | 0,00 mg                  |
| Witamina A                | 1,96 mg                  |
| Skrobia                   | 208,88 mg                |
| Sól                       | 6016,22 mg               |
| Mangan                    | 3,60 mg                  |
| Miedź                     | 1,53 mg                  |
| Cynk                      | 10,32 mg                 |
| Żelazo                    | 10,93 mg                 |
| Magnez                    | 412,36 mg                |
| Fosfor                    | 1772,15 mg               |
| Wapń                      | 1285,19 mg               |
| Potas                     | 5610,07 mg               |
| Sód                       | 2308,17 mg               |
| Błonnik pokarmowy         | 30,36 g                  |
| Cukry proste              | 12,71 g                  |
| Węglowodany               | 345,63 g                 |
| Cholesterol               | 230,20 mg                |
| Tłuszcze wielonienasycone | 11,67 g                  |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,41 g                  |
| Tłuszcze nienasycone      | 38,08 g                  |
| Tłuszcze nasycone         | 29,61 g                  |
| Tłuszcze                  | 72,79 g                  |
| Białka                    | 105,60 g                 |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.04.2026, PONIEDZIAŁEK

|                              |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                         | POSIŁEK WIECZORNY                         |
|------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Żywienie podstawowe (x3)(3): | → | kiełbasa biała parzona, zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Ser, edamski tłusty                                                                        | zupz szpinakowa 400ml, pyzy z mięsem, Kompot, surówka z kapusty czerwonej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), kaszanka z cebulą, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata                                                                                                  | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle) |
|                              | ↺ | Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, kiełbasa biała parzona - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser, edamski tłusty - 30g | Szpinak, mrożony - 25g, Ziemniaki, średnio - 450g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 30g, Woda - 500ml, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Noga (udo) kurczaka - 40g, Wieprzowina, łopatka - 40g, Cebula - 30g, Skrobia ziemniaczana - 25g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Olej rzepakowy - 5g, ocet - 2g, Cukier - 5g, Jabłko - 20g, Kapusta czerwona - 60g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kasza gryczana - 90g, Cebula - 20g, Olej rzepakowy - 2g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Żywienie podstawowe<br>(x3)(3): |
|---------------------------|---------------------------------|
| Kalorie                   | 2388,42 kCal                    |
| Witamina C                | 228,99 mg                       |
| Witamina B12              | 4,39 µg                         |
| Foliany                   | 0,46 mg                         |
| Witamina B6               | 3,65 mg                         |
| Niacyna                   | 20,07 mg                        |
| Witamina B2               | 2,68 mg                         |
| Witamina B1               | 2,11 mg                         |
| Witamina E                | 13,48 mg                        |
| Witamina D                | 0,00 mg                         |
| Witamina A                | 1,03 mg                         |
| Skrobia                   | 238,46 mg                       |
| Sól                       | 4588,15 mg                      |
| Mangan                    | 6,92 mg                         |
| Miedź                     | 1,92 mg                         |
| Cynk                      | 15,66 mg                        |
| Żelazo                    | 14,18 mg                        |
| Magnez                    | 619,45 mg                       |
| Fosfor                    | 2218,65 mg                      |
| Wapń                      | 1487,75 mg                      |
| Potas                     | 5759,00 mg                      |
| Sód                       | 1833,40 mg                      |
| Błonnik pokarmowy         | 33,25 g                         |
| Cukry proste              | 15,95 g                         |
| Węglowodany               | 351,29 g                        |
| Cholesterol               | 222,00 mg                       |
| Tłuszcze wielonienasycone | 12,38 g                         |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,91 g                         |
| Tłuszcze nienasycone      | 40,64 g                         |
| Tłuszcze nasycone         | 26,21 g                         |
| Tłuszcze                  | 71,14 g                         |
| Białka                    | 102,07 g                        |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.04.2026, PONIEDZIAŁEK

|                             |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                   | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KOLACJA                                                                                                                                                                                                            | POSIŁEK WIECZORNY        |
|-----------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | J | płatki owsiane na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Schab biały *(soj)                                                                     | Kompot, makaron z twarogiem i polewą truskawkową, zupa szpinakowa 400ml                                                                                                                                                                                                                                           | kielbasa biała parzona, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                                                    | Skyr owocowy *(mle)      |
|                             | G | Płatki owsiane - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Schab biały *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 80g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 80g, Truskawki, mrożone - 200g, Ziemniaki, średnio - 200g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 40g, Marchew - 50g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Szpinak, mrożony - 100g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, kielbasa biała parzona - 90g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | skyr owocowy *(mle) - 1g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta łatwostrawna<br>(x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie                   | 2075,10 kCal                   |
| Witamina C                | 255,85 mg                      |
| Witamina B12              | 3,08 µg                        |
| Foliany                   | 0,57 mg                        |
| Witamina B6               | 2,05 mg                        |
| Niacyna                   | 12,35 mg                       |
| Witamina B2               | 2,15 mg                        |
| Witamina B1               | 1,24 mg                        |
| Witamina E                | 10,87 mg                       |
| Witamina D                | 0,00 mg                        |
| Witamina A                | 2,11 mg                        |
| Skrobia                   | 189,01 mg                      |
| Sól                       | 5149,70 mg                     |
| Mangan                    | 4,55 mg                        |
| Miedź                     | 1,51 mg                        |
| Cynk                      | 9,11 mg                        |
| Żelazo                    | 13,08 mg                       |
| Magnez                    | 350,30 mg                      |
| Fosfor                    | 1369,30 mg                     |
| Wapń                      | 926,50 mg                      |
| Potas                     | 3808,70 mg                     |
| Sód                       | 2082,60 mg                     |
| Błonnik pokarmowy         | 27,29 g                        |
| Cukry proste              | 25,81 g                        |
| Węglowodany               | 282,80 g                       |
| Cholesterol               | 252,30 mg                      |
| Tłuszcze wielonienasycone | 9,80 g                         |
| Tłuszcze jednonienasycone | 13,53 g                        |
| Tłuszcze nienasycone      | 34,76 g                        |
| Tłuszcze nasycone         | 24,41 g                        |
| Tłuszcze                  | 63,26 g                        |
| Białka                    | 107,93 g                       |



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.04.2026, PONIEDZIAŁEK**

|                           |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>                                                                                                       | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>PODWIECZOREK</b> | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>POSIŁEK WIECZORNY</b>   |
|---------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x6)(6): | → | zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek kwaszony, Sałata, Schab biały *(soj)                                                                 | kanapka z papryką                                                                                                             | zupz szpinakowa 400ml, pyzy z mięsem, Kompot, surówka z czerwonej kapusty                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko              | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Szyinka wieprzowa, gotowana                                                                | serek wiejski lekki *(mle) |
|                           | ↺ | Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Schab biały *(soj) - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek kwaszony - 60g, Sałata - 10g | Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Sałata - 2g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Papryka czerwona - 25g | Ziemniaki, średnio - 550g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Woda - 500ml, Pietruszka, korzeń - 30g, Szpinak, mrożony - 25g, Noga (udo) kurczaka - 60g, Wieprzowina, łopatka - 60g, Cebula - 40g, Marchew - 45g, Skrobia ziemniaczana - 45g, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kapusta czerwona - 50g, Jabłko - 30g, Olej rzepakowy - 5g | Jabłko - 80g        | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Pomidor - 70g, Sałata - 10g, Szyinka wieprzowa, gotowana - 30g | serek wiejski lekki - 150g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta cukrzycowa<br>(x6)(6): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2391,37 kCal                 |
| Witamina C                | 218,76 mg                    |
| Witamina B12              | 3,56 µg                      |
| Foliany                   | 0,49 mg                      |
| Witamina B6               | 3,40 mg                      |
| Niacyna                   | 22,41 mg                     |
| Witamina B2               | 2,27 mg                      |
| Witamina B1               | 1,96 mg                      |
| Witamina E                | 13,92 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 1,71 mg                      |
| Skrobia                   | 242,12 mg                    |
| Sól                       | 6123,30 mg                   |
| Mangan                    | 7,57 mg                      |
| Miedź                     | 1,92 mg                      |
| Cynk                      | 14,79 mg                     |
| Żelazo                    | 15,44 mg                     |
| Magnez                    | 480,08 mg                    |
| Fosfor                    | 1771,72 mg                   |
| Wapń                      | 836,08 mg                    |
| Potas                     | 5720,08 mg                   |
| Sód                       | 2864,98 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 37,27 g                      |
| Cukry proste              | 25,39 g                      |
| Węglowodany               | 350,15 g                     |
| Cholesterol               | 414,90 mg                    |
| Tłuszcze wielonienasycone | 12,97 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 22,08 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 35,06 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 24,03 g                      |
| Tłuszcze                  | 67,31 g                      |
| Białka                    | 115,27 g                     |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.04.2026, PONIEDZIAŁEK

|                           |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KOLACJA                                                                                                                                                                              | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Dieta bezmleczna (x5)(5): | → | zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Schab biały *(soj)                                                                                                                                    | pyzy z mięsem, Kompot, warzywa gotowane, zupa szpinakowa 400ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb wiejski *(glu), Herbata czarna, napar bez cukru, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Szynka wieprzowa, gotowana                               | Jabłko            |
|                           | G | Pietruszka, liście - 6g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 290g, Woda - 250ml, Ryż biały - 25g, Pietruszka, korzeń - 5g, Schab biały *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Seler korzeniowy *(sel) - 35g, Skrobia ziemniaczana - 10g, Ziemniaki, średnio - 450g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Noga (udo) kurczaka - 50g, Wieprzowina, łopatka - 40g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 35g, Cebula - 45g, Marchew - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Pietruszka, korzeń - 35g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, mieszanka warzywna - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Szpinak, mrożony - 25g | Chleb wiejski - 75g, Herbata czarna, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g, Szynka wieprzowa, gotowana - 50g | Jabłko - 150g     |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bezmleczna<br>(x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2054,19 kCal                 |
| Witamina C                | 200,35 mg                    |
| Witamina B12              | 1,49 µg                      |
| Foliany                   | 0,47 mg                      |
| Witamina B6               | 3,44 mg                      |
| Niacyna                   | 24,32 mg                     |
| Witamina B2               | 1,37 mg                      |
| Witamina B1               | 1,76 mg                      |
| Witamina E                | 14,62 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 1,04 mg                      |
| Skrobia                   | 241,66 mg                    |
| Sól                       | 3708,18 mg                   |
| Mangan                    | 4,36 mg                      |
| Miedź                     | 1,65 mg                      |
| Cynk                      | 10,12 mg                     |
| Żelazo                    | 12,79 mg                     |
| Magnez                    | 346,94 mg                    |
| Fosfor                    | 1142,24 mg                   |
| Wapń                      | 248,08 mg                    |
| Potas                     | 5513,00 mg                   |
| Sód                       | 1504,79 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 33,25 g                      |
| Cukry proste              | 26,56 g                      |
| Węglowodany               | 319,16 g                     |
| Cholesterol               | 306,60 mg                    |
| Tłuszcze wielonienasycone | 15,00 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 23,50 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 38,74 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 13,04 g                      |
| Tłuszcze                  | 57,27 g                      |
| Białka                    | 78,77 g                      |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.04.2026, PONIEDZIAŁEK

|                                  |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>PODWIECZOREK</b>                     | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>POSIŁEK WIECZORNY</b>   |
|----------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): | → | płatki owsiane na mleku 300ml,<br>Bułki pszenne zwykłe, Chleb<br>wiejski *(glu), Jaja gotowane<br>*(jaj), Kawa, napar bez cukru<br>*(glu), Margaryna miękka, 60%<br>tłuszczu, z witaminami A i D,<br>Sałata, Schab biały *(soj)                                                                                    | Kompot, makaron z twarogiem i<br>polewą truskawkową, zupa<br>szpinakowa 400ml                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>*(mle) | szynka gotowana wieprzowa<br>*(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z<br>mlekiem 250ml, Bułki pszenne<br>zwykłe, Chleb wiejski *(glu),<br>Margaryna miękka, 60% tłuszczu,<br>z witaminami A i D, Pomidor,<br>Sałata                                                            | serek wiejski lekki *(mle) |
|                                  | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu<br>*(mle) - 200ml, Płatki owsiane -<br>35g, Woda - 100ml, Schab biały<br>*(soj) - 50g, Bułki pszenne<br>zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 25g,<br>Jaja gotowane - 50g, Kawa, napar<br>bez cukru - 250g, Margaryna<br>miękka, 60% tłuszczu, z<br>witaminami A i D - 10g, Sałata -<br>10g | Woda - 550ml, Mieszanka<br>owocowa, mrożona - 50g,<br>Makaron bezjajeczny *(glu) - 60g,<br>Ser twarogowy półtłusty *(mle) -<br>120g, Truskawki, mrożone - 250g,<br>Szpinak, mrożony - 100g,<br>Ziemniaki, średnio - 200g,<br>Marchew - 70g, Seler korzeniowy<br>*(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń -<br>40g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu -<br>150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko<br>spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle)<br>- 200ml, szynka gotowana<br>wieprzowa - 50g, Bułki pszenne<br>zwykłe - 45g, Chleb wiejski - 55g,<br>Margaryna miękka, 60% tłuszczu,<br>z witaminami A i D - 10g,<br>Pomidor - 100g, Sałata - 10g | serek wiejski lekki - 150g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soy - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie                   | 2096,10 kCal                     |
| Witamina C                | 287,23 mg                        |
| Witamina B12              | 3,95 µg                          |
| Foliany                   | 0,60 mg                          |
| Witamina B6               | 2,16 mg                          |
| Niacyna                   | 12,34 mg                         |
| Witamina B2               | 2,60 mg                          |
| Witamina B1               | 1,29 mg                          |
| Witamina E                | 11,07 mg                         |
| Witamina D                | 0,00 mg                          |
| Witamina A                | 2,47 mg                          |
| Skrobia                   | 190,30 mg                        |
| Sól                       | 5229,35 mg                       |
| Mangan                    | 4,63 mg                          |
| Miedź                     | 1,63 mg                          |
| Cynk                      | 10,01 mg                         |
| Żelazo                    | 14,18 mg                         |
| Magnez                    | 380,35 mg                        |
| Fosfor                    | 1619,15 mg                       |
| Wapń                      | 1181,00 mg                       |
| Potas                     | 4181,95 mg                       |
| Sód                       | 2507,85 mg                       |
| Błonnik pokarmowy         | 27,90 g                          |
| Cukry proste              | 26,52 g                          |
| Węglowodany               | 294,44 g                         |
| Cholesterol               | 264,60 mg                        |
| Tłuszcze wielonienasycone | 10,24 g                          |
| Tłuszcze jednonienasycone | 14,83 g                          |
| Tłuszcze nienasycone      | 25,07 g                          |
| Tłuszcze nasycone         | 22,79 g                          |
| Tłuszcze                  | 55,20 g                          |
| Białka                    | 120,10 g                         |

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.04.2026, PONIEDZIAŁEK**

|                          |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                            | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>PODWIECZOREK</b>                     | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>POSIŁEK WIECZORNY</b>   |
|--------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Dieta papkowata (x4)(4): | J | płatki owsiane na mleku 300ml,<br>Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar<br>bez cukru *(glu), Margaryna<br>miękka, 60% tłuszczu, z<br>witaminami A i D, Schab biały<br>*(soj)                                                                    | Kompot, makaron z twarogiem i<br>polewą truskawkową, zupa<br>szpinakowa 400ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>*(mle) | szynka gotowana wieprzowa<br>*(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z<br>mlekiem 250ml, Chleb wiejski<br>*(glu), Jaja gotowane *(jaj),<br>Margaryna miękka, 60% tłuszczu,<br>z witaminami A i D                                        | serek wiejski lekki *(mle) |
|                          | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu<br>*(mle) - 200ml, Płatki owsiane -<br>15g, Woda - 100ml, Schab biały<br>*(soj) - 50g, Chleb wiejski - 100g,<br>Kawa, napar bez cukru - 250g,<br>Margaryna miękka, 60% tłuszczu,<br>z witaminami A i D - 10g | Woda - 550ml, Mieszanka<br>owocowa, mrożona - 50g, Cukier<br>- 3g, Makaron bezjajeczny *(glu)<br>- 70g, Ser twarogowy półtłusty<br>*(mle) - 80g, Truskawki, mrożone<br>- 150g, Seler korzeniowy *(sel) -<br>50g, Pietruszka, korzeń - 40g,<br>Cebula - 30g, Śmietana, 18%<br>tłuszczu *(mle) - 10g, Marchew -<br>70g, Szpinak, mrożony - 80g,<br>Ziemniaki, średnio - 200g, Mąka<br>pszenna, typ 500 *(glu) - 10g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu -<br>150g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu<br>*(mle) - 250ml, Kawa zbożowa<br>*(glu) - 5g, szynka gotowana<br>wieprzowa - 50g, Chleb wiejski -<br>75g, Jaja gotowane - 50g,<br>Margaryna miękka, 60% tłuszczu,<br>z witaminami A i D - 10g | serek wiejski lekki - 150g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|
| Kalorie                   | 2013,17 kCal             |
| Witamina C                | 195,99 mg                |
| Witamina B12              | 3,86 µg                  |
| Foliany                   | 0,49 mg                  |
| Witamina B6               | 1,97 mg                  |
| Niacyna                   | 11,58 mg                 |
| Witamina B2               | 2,37 mg                  |
| Witamina B1               | 1,18 mg                  |
| Witamina E                | 9,19 mg                  |
| Witamina D                | 0,00 mg                  |
| Witamina A                | 2,21 mg                  |
| Skrobia                   | 184,59 mg                |
| Sól                       | 5152,54 mg               |
| Mangan                    | 3,87 mg                  |
| Miedź                     | 1,39 mg                  |
| Cynk                      | 9,18 mg                  |
| Żelazo                    | 12,10 mg                 |
| Magnez                    | 344,70 mg                |
| Fosfor                    | 1477,50 mg               |
| Wapń                      | 1158,23 mg               |
| Potas                     | 3769,26 mg               |
| Sód                       | 2477,58 mg               |
| Błonnik pokarmowy         | 25,36 g                  |
| Cukry proste              | 19,68 g                  |
| Węglowodany               | 282,85 g                 |
| Cholesterol               | 269,90 mg                |
| Tłuszcze wielonienasycone | 9,37 g                   |
| Tłuszcze jednonienasycone | 14,64 g                  |
| Tłuszcze nienasycone      | 24,01 g                  |
| Tłuszcze nasycone         | 23,48 g                  |
| Tłuszcze                  | 54,69 g                  |
| Białka                    | 110,78 g                 |



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.04.2026, WTOREK**

|                              |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                             | <b>POSIŁEK WIECZORNY</b>                         |
|------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Żywienie podstawowe (x3)(3): | J | połędwica miodowa regionalna *(soj), zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)                                                   | zupa grochowa 400ml, Kompot, sałatka z buraków i cebuli, sztuka mięsa gotowana w sosie, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Krakowska parzona, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata                                                                   | Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)        |
|                              | G | Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, połędwica miodowa regionalna - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 40g | Groch, nasiona suche - 30g, Pietruszka, korzeń - 25g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Marchew - 65g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 500ml, Cebula - 40g, Kiełbasa śląska - 20g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 90g, Olej rzepakowy - 15g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 130g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Pietruszka, liście - 2g | Kawa zbożowa *(glu) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Krakowska parzona - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g | Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Żywienie podstawowe<br>(x3)(3): |
|---------------------------|---------------------------------|
| Kalorie                   | 2256,39 kCal                    |
| Witamina C                | 130,46 mg                       |
| Witamina B12              | 3,53 µg                         |
| Foliany                   | 0,40 mg                         |
| Witamina B6               | 3,29 mg                         |
| Niacyna                   | 27,03 mg                        |
| Witamina B2               | 2,08 mg                         |
| Witamina B1               | 2,45 mg                         |
| Witamina E                | 11,48 mg                        |
| Witamina D                | 0,00 mg                         |
| Witamina A                | 1,55 mg                         |
| Skrobia                   | 193,02 mg                       |
| Sól                       | 5621,21 mg                      |
| Mangan                    | 5,34 mg                         |
| Miedź                     | 1,72 mg                         |
| Cynk                      | 12,17 mg                        |
| Żelazo                    | 13,49 mg                        |
| Magnez                    | 410,98 mg                       |
| Fosfor                    | 1672,02 mg                      |
| Wapń                      | 936,05 mg                       |
| Potas                     | 5435,24 mg                      |
| Sód                       | 2291,55 mg                      |
| Błonnik pokarmowy         | 32,97 g                         |
| Cukry proste              | 31,51 g                         |
| Węglowodany               | 313,03 g                        |
| Cholesterol               | 145,10 mg                       |
| Tłuszcze wielonienasycone | 12,31 g                         |
| Tłuszcze jednonienasycone | 23,36 g                         |
| Tłuszcze nienasycone      | 41,65 g                         |
| Tłuszcze nasycone         | 23,81 g                         |
| Tłuszcze                  | 69,00 g                         |
| Białka                    | 111,31 g                        |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.04.2026, WTOREK

|                             |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                            | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                      | POSIŁEK WIECZORNY                                 |
|-----------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | → | zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, twaróg z zieleniną                                                                                              | zupa grysikowa 400ml, pulpet gotowany w sosie koperkowym, buraczki duszone, Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Dżem morelowy, niskosłodzony, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                       | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle) |
|                             | G | Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Pietruszka, liście - 3g, Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 100g, Seler korzeniowy *(sel) - 70g, Pietruszka, korzeń - 25g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Burak - 160g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka biała - 40g, Chleb wiejski - 75g, Dżem morelowy, niskosłodzony - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta łatwostrawna<br>(x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie                   | 2254,08 kCal                   |
| Witamina C                | 157,79 mg                      |
| Witamina B12              | 4,49 µg                        |
| Foliany                   | 0,54 mg                        |
| Witamina B6               | 3,17 mg                        |
| Niacyna                   | 21,60 mg                       |
| Witamina B2               | 2,85 mg                        |
| Witamina B1               | 1,79 mg                        |
| Witamina E                | 9,28 mg                        |
| Witamina D                | 0,00 mg                        |
| Witamina A                | 2,39 mg                        |
| Skrobia                   | 200,37 mg                      |
| Sól                       | 4196,96 mg                     |
| Mangan                    | 4,03 mg                        |
| Miedź                     | 1,65 mg                        |
| Cynk                      | 12,91 mg                       |
| Żelazo                    | 13,19 mg                       |
| Magnez                    | 382,10 mg                      |
| Fosfor                    | 1797,29 mg                     |
| Wapń                      | 1103,79 mg                     |
| Potas                     | 5835,51 mg                     |
| Sód                       | 1629,38 mg                     |
| Błonnik pokarmowy         | 29,85 g                        |
| Cukry proste              | 17,96 g                        |
| Węglowodany               | 334,58 g                       |
| Cholesterol               | 179,00 mg                      |
| Tłuszcze wielonienasycone | 9,39 g                         |
| Tłuszcze jednonienasycone | 18,32 g                        |
| Tłuszcze nienasycone      | 29,65 g                        |
| Tłuszcze nasycone         | 25,00 g                        |
| Tłuszcze                  | 57,97 g                        |
| Białka                    | 113,30 g                       |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.04.2026, WTOREK

|                           |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                           | DRUGIE ŚNIADANIE | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | PODWIECZOREK                                                                                                        | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                              | POSIŁEK WIECZORNY                    |
|---------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x6)(6): | J | zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Szczypiorek, twaróg z zieleniną                                                                                      | Jabłko           | zupa grysikowa 400ml, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                              | kanapka z ogórkiem                                                                                                  | szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata                                                      | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) |
|                           | G | Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Szczypiorek - 10g | Jabłko - 80g     | Kasza manna *(glu) - 10g, Ziemniaki, średnio - 590g, Marchew - 55g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, mieszanka warzywna - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Ogórek - 25g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Sałata - 2g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta cukrzycowa<br>(x6)(6): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2238,33 kCal                 |
| Witamina C                | 143,44 mg                    |
| Witamina B12              | 4,35 µg                      |
| Foliany                   | 0,35 mg                      |
| Witamina B6               | 3,44 mg                      |
| Niacyna                   | 25,39 mg                     |
| Witamina B2               | 2,44 mg                      |
| Witamina B1               | 2,24 mg                      |
| Witamina E                | 11,71 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 1,60 mg                      |
| Skrobia                   | 210,68 mg                    |
| Sól                       | 4765,21 mg                   |
| Mangan                    | 6,55 mg                      |
| Miedź                     | 1,71 mg                      |
| Cynk                      | 12,78 mg                     |
| Żelazo                    | 12,37 mg                     |
| Magnez                    | 442,36 mg                    |
| Fosfor                    | 1909,09 mg                   |
| Wapń                      | 1166,96 mg                   |
| Potas                     | 5742,55 mg                   |
| Sód                       | 1903,82 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 36,06 g                      |
| Cukry proste              | 18,40 g                      |
| Węglowodany               | 322,89 g                     |
| Cholesterol               | 146,05 mg                    |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,38 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,45 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 37,23 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 24,67 g                      |
| Tłuszcze                  | 65,61 g                      |
| Białka                    | 103,45 g                     |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.04.2026, WTOREK

|                           |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KOLACJA                                                                                                                                                                                                      | POSILEK WIECZORNY                                                                                                                  |
|---------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta bezmleczna (x5)(5): | ↪ | polędwica miodowa Ł *(gor, glu, sel),<br>zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu),<br>Kawa, napar bez cukru *(glu),<br>Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z<br>witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                                                                                                                                          | zupa grysikowa 400ml, pulpet gotowany<br>w sosie koperkowym, buraczki duszone,<br>Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | szynka biała *(gor, glu), Chleb wiejski<br>*(glu), Dżem brzoskwiniowy,<br>niskosłodzony, Herbata czarna, napar bez<br>cukru, Margaryna miękka, 60% tłuszczu,<br>z witaminami A i D, Sałata                   | kanapka z wędliną *(glu, sel, gor)                                                                                                 |
|                           | ↻ | Ziemniaki, średnio - 200g, Olej<br>rzepakowy - 5g, Pietruszka, liście - 6g,<br>Woda - 250ml, Ryż biały - 25g, Marchew<br>- 20g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g,<br>polędwica miodowa Ł - 50g, Chleb<br>wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru -<br>250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu,<br>z witaminami A i D - 10g, Pomidor -<br>100g, Sałata - 5g | Seler korzeniowy *(sel) - 25g,<br>Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka,<br>liście - 3g, Kasza manna *(glu) - 25g,<br>Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew -<br>45g, Olej rzepakowy - 10g,<br>Wieprzowina, łopatka - 120g, Bułka<br>czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe<br>*(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mąka<br>pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, ocet - 2g,<br>Cukier - 2g, Burak - 200g, Margaryna<br>miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i<br>D - 10g, Woda - 250ml, Mieszanka<br>owocowa, mrożona - 50g | szynka biała - 40g, Chleb wiejski - 75g,<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony -<br>25g, Herbata czarna, napar bez cukru -<br>250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu,<br>z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Chleb wiejski *(glu) - 50g, kielbasa<br>szynkowa - 20g, Margaryna miękka, 60%<br>tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata<br>- 2g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bezmleczna<br>(x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2167,83 kCal                 |
| Witamina C                | 191,62 mg                    |
| Witamina B12              | 0,92 µg                      |
| Foliany                   | 0,55 mg                      |
| Witamina B6               | 3,37 mg                      |
| Niacyna                   | 26,27 mg                     |
| Witamina B2               | 1,22 mg                      |
| Witamina B1               | 1,95 mg                      |
| Witamina E                | 15,27 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 1,63 mg                      |
| Skrobia                   | 248,32 mg                    |
| Sól                       | 5221,78 mg                   |
| Mangan                    | 5,36 mg                      |
| Miedź                     | 1,79 mg                      |
| Cynk                      | 11,30 mg                     |
| Żelazo                    | 15,77 mg                     |
| Magnez                    | 370,04 mg                    |
| Fosfor                    | 1050,88 mg                   |
| Wapń                      | 296,97 mg                    |
| Potas                     | 5959,47 mg                   |
| Sód                       | 1678,36 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 33,43 g                      |
| Cukry proste              | 18,02 g                      |
| Węglowodany               | 342,97 g                     |
| Cholesterol               | 91,55 mg                     |
| Tłuszcze wielonienasycone | 15,77 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 22,13 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 44,16 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 13,77 g                      |
| Tłuszcze                  | 60,97 g                      |
| Białka                    | 77,81 g                      |



# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.04.2026, WTOREK

|                                  |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                        | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | PODWIECZOREK                                            | KOLACJA                                                                                                                                                                                   | POSIŁEK WIECZORNY                       |
|----------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): | J | zupa mleczna z ryżem 300ml,<br>Bułki pszenne zwykłe, Chleb<br>wiejski *(glu), Dżem morelowy,<br>niskosłodzony, Kawa, napar bez<br>cukru *(glu), Sałata, twaróg z<br>zieleniną                                                                                                    | zupa grysikowa 400ml, buraczki<br>duszone, Kompot, sztuka mięsa<br>gotowana w sosie, Ziemniaki<br>gotowane                                                                                                                                                                                                                                                        | Serek twarogowy,<br>homogenizowany, waniliowy<br>*(mle) | szynka biała *(gor, glu), Kawa<br>zbożowa z mlekiem 250ml, Bułki<br>pszenne zwykłe, Chleb wiejski<br>*(glu), Pomidor, Sałata                                                              | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>*(mle) |
|                                  | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu<br>*(mle) - 300ml, Ryż biały - 25g,<br>Ser twarogowy półtłusty *(mle) -<br>70g, Koper ogrodowy - 10g, Bułki<br>pszenne zwykłe - 55g, Chleb<br>wiejski - 25g, Dżem morelowy,<br>niskosłodzony - 25g, Kawa, napar<br>bez cukru - 250g, Sałata - 10g | Seler korzeniowy *(sel) - 50g,<br>Pietruszka, korzeń - 20g, Kasza<br>manna *(glu) - 15g, Ziemniaki,<br>średnio - 550g, Marchew - 85g,<br>Pietruszka, liście - 5g, Burak -<br>200g, Cukier - 2g, Mieszanka<br>owocowa, mrożona - 50g, Woda -<br>250ml, Mąka pszenna, typ 500<br>*(glu) - 5g, Wieprzowina, schab<br>surowy bez kości - 130g, Olej<br>rzepakowy - 3g | Serek twarogowy,<br>homogenizowany, waniliowy -<br>150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko<br>spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle)<br>- 250ml, szynka biała - 50g, Bułki<br>pszenne zwykłe - 55g, Chleb<br>wiejski - 50g, Pomidor - 150g,<br>Sałata - 10g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu -<br>150g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie                   | 2329,03 kCal                     |
| Witamina C                | 181,88 mg                        |
| Witamina B12              | 5,44 µg                          |
| Foliany                   | 0,61 mg                          |
| Witamina B6               | 3,75 mg                          |
| Niacyna                   | 28,64 mg                         |
| Witamina B2               | 3,18 mg                          |
| Witamina B1               | 2,41 mg                          |
| Witamina E                | 6,45 mg                          |
| Witamina D                | 0,00 mg                          |
| Witamina A                | 2,04 mg                          |
| Skrobia                   | 216,25 mg                        |
| Sól                       | 4851,76 mg                       |
| Mangan                    | 3,93 mg                          |
| Miedź                     | 1,77 mg                          |
| Cynk                      | 13,04 mg                         |
| Żelazo                    | 14,81 mg                         |
| Magnez                    | 432,40 mg                        |
| Fosfor                    | 2104,85 mg                       |
| Wapń                      | 1385,32 mg                       |
| Potas                     | 6694,04 mg                       |
| Sód                       | 1938,67 mg                       |
| Błonnik pokarmowy         | 29,40 g                          |
| Cukry proste              | 19,08 g                          |
| Węglowodany               | 357,84 g                         |
| Cholesterol               | 172,50 mg                        |
| Tłuszcze wielonienasycone | 4,92 g                           |
| Tłuszcze jednonienasycone | 14,44 g                          |
| Tłuszcze nienasycone      | 21,52 g                          |
| Tłuszcze nasycone         | 22,43 g                          |
| Tłuszcze                  | 46,66 g                          |
| Białka                    | 134,34 g                         |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.04.2026, WTOREK

|                          |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                     | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PODWIECZOREK                                            | KOLACJA                                                                                                                                                                                   | POSIŁEK WIECZORNY                       |
|--------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Dieta papkowata (x4)(4): | J | zupa mleczna z ryżem 300ml,<br>Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar<br>bez cukru *(glu), twaróg z<br>zieleniną                                                                                   | zupa grysikowa 400ml, buraczki<br>duszone, Kompot, sztuka mięsa<br>gotowana w sosie, Ziemniaki<br>gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Serek twarogowy,<br>homogenizowany, waniliowy<br>*(mle) | szynka biała *(gor, glu), Kawa<br>zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb<br>wiejski *(glu), Margaryna miękka,<br>60% tłuszczu, z witaminami A i D                                                 | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>*(mle) |
|                          | G | Ryż biały - 25g, Mleko<br>spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle)<br>- 300ml, Ser twarogowy półtłusty<br>*(mle) - 70g, Koper ogrodowy -<br>15g, Chleb wiejski - 100g, Kawa,<br>napar bez cukru - 250g | Kasza manna *(glu) - 25g,<br>Ziemniaki, średnio - 590g,<br>Marchew - 65g, Seler korzeniowy<br>*(sel) - 35g, Pietruszka, korzeń -<br>20g, Pietruszka, liście - 5g,<br>Margaryna miękka, 70% tłuszczu,<br>z witaminami A i D - 5g, ocet - 2g,<br>Cukier - 2g, Burak - 180g,<br>Mieszanka owocowa, mrożona -<br>50g, Woda - 250ml, Wieprzowina,<br>schab surowy bez kości - 130g,<br>Olej rzepakowy - 10g, Mąka<br>pszenna, typ 500 *(glu) - 5g | Serek twarogowy,<br>homogenizowany, waniliowy -<br>150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko<br>spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle)<br>- 200ml, szynka biała - 50g, Chleb<br>wiejski - 75g, Margaryna miękka,<br>60% tłuszczu, z witaminami A i D<br>- 10g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu -<br>150g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|
| Kalorie                   | 2373,50 kCal             |
| Witamina C                | 147,17 mg                |
| Witamina B12              | 5,24 µg                  |
| Foliany                   | 0,51 mg                  |
| Witamina B6               | 3,61 mg                  |
| Niacyna                   | 27,91 mg                 |
| Witamina B2               | 3,01 mg                  |
| Witamina B1               | 2,37 mg                  |
| Witamina E                | 8,50 mg                  |
| Witamina D                | 0,00 mg                  |
| Witamina A                | 1,60 mg                  |
| Skrobia                   | 218,78 mg                |
| Sól                       | 4591,41 mg               |
| Mangan                    | 4,05 mg                  |
| Miedź                     | 1,67 mg                  |
| Cynk                      | 12,75 mg                 |
| Żelazo                    | 13,81 mg                 |
| Magnez                    | 423,40 mg                |
| Fosfor                    | 2054,90 mg               |
| Wapń                      | 1290,77 mg               |
| Potas                     | 6221,89 mg               |
| Sód                       | 1834,67 mg               |
| Błonnik pokarmowy         | 27,79 g                  |
| Cukry proste              | 8,88 g                   |
| Węglowodany               | 340,09 g                 |
| Cholesterol               | 166,10 mg                |
| Tłuszcze wielonienasycone | 9,62 g                   |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,47 g                  |
| Tłuszcze nienasycone      | 33,24 g                  |
| Tłuszcze nasycone         | 24,37 g                  |
| Tłuszcze                  | 60,93 g                  |
| Białka                    | 129,95 g                 |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.04.2026, ŚRODA

|                               |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                               | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | POSILEK WIECZORNY |
|-------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Żywnienie podstawowe (x3)(3): | J | płatki jęczmienne na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Miód), Papryka czerwona, Sałata, Szynka bankietowa *(soj)                                                          | kurczak pieczony, marchewka gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa kalafiorowa *(glu, mle)                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, pasta z ryby wędzonej, Sałata                                                                                                                                          | Banan             |
|                               | G | Płatki jęczmienne *(glu) - 15g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Szynka bankietowa - 1g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g | Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 250g, Marchew - 170g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 590g, Koper ogrodowy - 2g, Kalafior, mrożony - 30g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Pietruszka, korzeń - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Cebula - 20g, Jaja kurze całe *(jaj) - 25g, jogurt typ grecki *(mle) - 20ml, Makrela, wędzona *(ryb) - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Banan - 180g      |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, Mió - Miód, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Żywienie podstawowe<br>(x3)(3): |
|---------------------------|---------------------------------|
| Kalorie                   | 2386,96 kCal                    |
| Witamina C                | 206,34 mg                       |
| Witamina B12              | 8,14 µg                         |
| Foliany                   | 0,46 mg                         |
| Witamina B6               | 4,67 mg                         |
| Niacyna                   | 27,49 mg                        |
| Witamina B2               | 2,93 mg                         |
| Witamina B1               | 1,55 mg                         |
| Witamina E                | 11,06 mg                        |
| Witamina D                | 0,01 mg                         |
| Witamina A                | 3,77 mg                         |
| Skrobia                   | 185,12 mg                       |
| Sól                       | 6115,91 mg                      |
| Mangan                    | 5,23 mg                         |
| Miedź                     | 2,00 mg                         |
| Cynk                      | 13,40 mg                        |
| Żelazo                    | 14,64 mg                        |
| Magnez                    | 511,78 mg                       |
| Fosfor                    | 2056,22 mg                      |
| Wapń                      | 914,33 mg                       |
| Potas                     | 6792,42 mg                      |
| Sód                       | 2443,76 mg                      |
| Błonnik pokarmowy         | 33,91 g                         |
| Cukry proste              | 29,82 g                         |
| Węglowodany               | 333,60 g                        |
| Cholesterol               | 582,50 mg                       |
| Tłuszcze wielonienasycone | 15,19 g                         |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,61 g                         |
| Tłuszcze nienasycone      | 37,01 g                         |
| Tłuszcze nasycone         | 25,55 g                         |
| Tłuszcze                  | 71,52 g                         |
| Białka                    | 119,56 g                        |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.04.2026, ŚRODA

|                             |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                        | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                            | POSIŁEK WIECZORNY |
|-----------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | → | kiełbasa szynkowa, płatki jęczmienne na mleku 300ml, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                  | Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), brokuł gotowany, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | polędwica miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                      | Kiwi              |
|                             | ↺ | Płatki jęczmienne *(glu) - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Marchew - 80g, kiełbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 90g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Brokuły, mrożone - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Kalafior, mrożony - 35g, Ziemniaki, średnio - 200g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, polędwica miodowa regionalna - 30g, Chleb wiejski - 75g, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Kiwi - 85g        |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta łatwostrawna<br>(x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie                   | 1935,11 kCal                   |
| Witamina C                | 203,33 mg                      |
| Witamina B12              | 3,28 µg                        |
| Foliany                   | 0,41 mg                        |
| Witamina B6               | 2,23 mg                        |
| Niacyna                   | 14,91 mg                       |
| Witamina B2               | 2,11 mg                        |
| Witamina B1               | 1,10 mg                        |
| Witamina E                | 9,45 mg                        |
| Witamina D                | 0,00 mg                        |
| Witamina A                | 2,91 mg                        |
| Skrobia                   | 163,31 mg                      |
| Sól                       | 5409,66 mg                     |
| Mangan                    | 3,53 mg                        |
| Miedź                     | 1,33 mg                        |
| Cynk                      | 8,63 mg                        |
| Żelazo                    | 10,56 mg                       |
| Magnez                    | 353,43 mg                      |
| Fosfor                    | 1498,42 mg                     |
| Wapń                      | 1090,43 mg                     |
| Potas                     | 4312,52 mg                     |
| Sód                       | 2018,44 mg                     |
| Błonnik pokarmowy         | 27,69 g                        |
| Cukry proste              | 18,61 g                        |
| Węglowodany               | 283,08 g                       |
| Cholesterol               | 197,90 mg                      |
| Tłuszcze wielonienasycone | 11,95 g                        |
| Tłuszcze jednonienasycone | 16,15 g                        |
| Tłuszcze nienasycone      | 31,72 g                        |
| Tłuszcze nasycone         | 22,36 g                        |
| Tłuszcze                  | 58,11 g                        |
| Białka                    | 82,93 g                        |



# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.04.2026, ŚRODA

|                           |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                          | DRUGIE ŚNIADANIE                                                                                                        | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PODWIECZOREK  | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | POSIŁEK WIECZORNY                                                                                                              |
|---------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x5)(5): | → | kiełbasa szynkowa, płatki jęczmienne na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata                                                                   | kanapka z rzodkiewką                                                                                                    | Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa kalafiorowa *(glu, mle)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko        | polędwica miódowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, pasta z ryby wędzonej, Sałata                                                                                                                                                | kanapka z wędliną                                                                                                              |
|                           | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, kiełbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g | Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 3g, Rzodkiewka - 30g, Sałata - 2g | Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 90g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 500g, Kalafior, mrożony - 25g, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 10g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Pietruszka, liście - 5g | Jabłko - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Cebula - 10g, Makrela, wędzona *(ryb) - 40g, Jaja kurze całe *(jaj) - 25g, jogurt typ grecki *(mle) - 20ml, polędwica miódowa regionalna - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g | Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 15g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, ryb - Ryby, jaj - Jaja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta cukrzycowa<br>(x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2229,64 kCal                 |
| Witamina C                | 263,97 mg                    |
| Witamina B12              | 7,07 µg                      |
| Foliany                   | 0,47 mg                      |
| Witamina B6               | 3,34 mg                      |
| Niacyna                   | 21,48 mg                     |
| Witamina B2               | 2,34 mg                      |
| Witamina B1               | 1,45 mg                      |
| Witamina E                | 13,59 mg                     |
| Witamina D                | 0,01 mg                      |
| Witamina A                | 1,45 mg                      |
| Skrobia                   | 190,04 mg                    |
| Sól                       | 7605,55 mg                   |
| Mangan                    | 7,44 mg                      |
| Miedź                     | 1,83 mg                      |
| Cynk                      | 12,69 mg                     |
| Żelazo                    | 15,04 mg                     |
| Magnez                    | 460,17 mg                    |
| Fosfor                    | 1804,56 mg                   |
| Wapń                      | 908,45 mg                    |
| Potas                     | 5639,15 mg                   |
| Sód                       | 2896,15 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 38,25 g                      |
| Cukry proste              | 25,06 g                      |
| Węglowodany               | 323,27 g                     |
| Cholesterol               | 309,28 mg                    |
| Tłuszcze wielonienasycone | 15,20 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 19,77 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 38,79 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 24,37 g                      |
| Tłuszcze                  | 68,95 g                      |
| Białka                    | 97,09 g                      |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.04.2026, ŚRODA

|                           |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                              | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KOLACJA                                                                                                                                                               | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Dieta bezmleczna (x5)(5): | ↪ | kielbasa szynkowa, zupa warzywna, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                                                                                           | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), brokuł gotowany, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | polędwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata         | Banan             |
|                           | ↻ | Marchew - 130g, Woda - 250ml, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 200g, Ryż biały - 15g, Olej rzepakowy - 10g, kielbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Ziemniaki, średnio - 170g, Woda - 550ml, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 90g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 150g | polędwica miodowa Ł - 50g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Banan - 200g      |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bezmleczna<br>(x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2015,84 kCal                 |
| Witamina C                | 219,84 mg                    |
| Witamina B12              | 0,52 µg                      |
| Foliany                   | 0,51 mg                      |
| Witamina B6               | 3,24 mg                      |
| Niacyna                   | 20,73 mg                     |
| Witamina B2               | 1,28 mg                      |
| Witamina B1               | 1,21 mg                      |
| Witamina E                | 14,36 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 3,77 mg                      |
| Skrobia                   | 212,04 mg                    |
| Sól                       | 5727,91 mg                   |
| Mangan                    | 4,95 mg                      |
| Miedź                     | 1,79 mg                      |
| Cynk                      | 8,16 mg                      |
| Żelazo                    | 13,07 mg                     |
| Magnez                    | 408,33 mg                    |
| Fosfor                    | 1050,47 mg                   |
| Wapń                      | 318,50 mg                    |
| Potas                     | 5442,39 mg                   |
| Sód                       | 1785,40 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 34,94 g                      |
| Cukry proste              | 32,27 g                      |
| Węglowodany               | 337,31 g                     |
| Cholesterol               | 111,80 mg                    |
| Tłuszcze wielonienasycone | 14,01 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 15,60 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 35,97 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 11,59 g                      |
| Tłuszcze                  | 50,98 g                      |
| Białka                    | 68,77 g                      |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.04.2026, ŚRODA

|                                  |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                               | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PODWIECZOREK                                                                                  | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                             | POSIŁEK WIECZORNY                            |
|----------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): | ↪ | kielbasa szynkowa, płatki<br>jęczmienne na mleku 300ml,<br>surówka z marchewki tartej,<br>Chleb wiejski *(glu), Kajzerki,<br>Kawa, napar bez cukru *(glu),<br>Margaryna miękka, 60% tłuszczu,<br>z witaminami A i D, Sałata                                                             | Galantyna drobiowa gotowana w<br>sosie *(glu, jaj, mle), brokuł<br>gotowany, Kasza jęczmienna,<br>perłowa, gotowana *(glu),<br>Kompot, zupa kalafiorowa *(glu,<br>mle)                                                                                                                                                                                                                                                                        | kasza manna z sokiem *(glu, mle)                                                              | południca miodowa regionalna<br>*(soj), Kawa zbożowa z mlekiem<br>250ml, Chleb wiejski *(glu),<br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>*(mle), Margaryna miękka, 60%<br>tłuszczu, z witaminami A i D,<br>Sałata                                                         | Maślanka spożywcza, 0,5 %<br>tłuszczu *(mle) |
|                                  | ↪ | Płatki jęczmienne *(glu) - 25g,<br>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu<br>*(mle) - 300ml, Marchew - 80g,<br>kielbasa szynkowa - 50g, Chleb<br>wiejski - 50g, Kajzerki - 55g,<br>Kawa, napar bez cukru - 250g,<br>Margaryna miękka, 60% tłuszczu,<br>z witaminami A i D - 10g, Sałata -<br>5g | Mięso z ud kurczaka, bez skóry -<br>120g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g,<br>Bułka czerstwa *(glu) - 30g,<br>Brokuły, mrożone - 120g, Woda -<br>500ml, Mieszanka owocowa,<br>mrożona - 50g, Kalafior, mrożony<br>- 70g, Ziemniaki, średnio - 200g,<br>Marchew - 70g, Seler korzeniowy<br>*(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń -<br>10g, Mąka pszenna, typ 500<br>*(glu) - 5g, Koper ogrodowy - 2g,<br>Kasza jęczmienna, perłowa,<br>gotowana - 150g | Kasza manna *(glu) - 40g, Syrop<br>truskawkowy - 10g, Mleko<br>spożywcze, 2% tłuszczu - 200ml | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu<br>*(mle) - 250ml, Kawa zbożowa<br>*(glu) - 5g, połędwica miodowa<br>regionalna - 50g, Chleb wiejski -<br>75g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>- 150g, Margaryna miękka, 60%<br>tłuszczu, z witaminami A i D -<br>10g, Sałata - 10g | Maślanka spożywcza, 0,5 %<br>tłuszczu - 400g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie                   | 2363,86 kCal                     |
| Witamina C                | 159,53 mg                        |
| Witamina B12              | 5,59 µg                          |
| Foliany                   | 0,44 mg                          |
| Witamina B6               | 2,66 mg                          |
| Niacyna                   | 16,81 mg                         |
| Witamina B2               | 3,29 mg                          |
| Witamina B1               | 1,46 mg                          |
| Witamina E                | 9,05 mg                          |
| Witamina D                | 0,00 mg                          |
| Witamina A                | 3,22 mg                          |
| Skrobia                   | 204,21 mg                        |
| Sól                       | 7243,11 mg                       |
| Mangan                    | 3,72 mg                          |
| Miedź                     | 1,40 mg                          |
| Cynk                      | 12,44 mg                         |
| Żelazo                    | 11,96 mg                         |
| Magnez                    | 446,83 mg                        |
| Fosfor                    | 2142,82 mg                       |
| Wapń                      | 1832,63 mg                       |
| Potas                     | 5369,37 mg                       |
| Sód                       | 2751,14 mg                       |
| Błonnik pokarmowy         | 29,73 g                          |
| Cukry proste              | 13,18 g                          |
| Węglowodany               | 351,84 g                         |
| Cholesterol               | 248,50 mg                        |
| Tłuszcze wielonienasycone | 11,12 g                          |
| Tłuszcze jednonienasycone | 16,31 g                          |
| Tłuszcze nienasycone      | 31,49 g                          |
| Tłuszcze nasycone         | 24,09 g                          |
| Tłuszcze                  | 60,21 g                          |
| Białka                    | 117,92 g                         |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.04.2026, ŚRODA

|                          |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                           | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | PODWIECZOREK                                                                            | KOLACJA                                                                                                                                                                                    | POSIŁEK WIECZORNY                         |
|--------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Dieta papkowata (x4)(4): | J | kielbasa szynkowa, płatki jęczmienne na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D                                                         | Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), brokuł gotowany, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | kasza manna z sokiem *(glu, mle)                                                        | południca miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D                                                | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle) |
|                          | G | Płatki jęczmienne *(glu) - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, kielbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 120g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Kalafior, mrożony - 60g, Ziemniaki, średnio - 200g, Marchew - 70g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 150g | Kasza manna *(glu) - 50g, Syrop truskawkowy - 30g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200ml | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, połędwica miodowa regionalna - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 15g | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|
| Kalorie                   | 2336,36 kCal             |
| Witamina C                | 145,71 mg                |
| Witamina B12              | 4,87 µg                  |
| Foliany                   | 0,36 mg                  |
| Witamina B6               | 2,44 mg                  |
| Niacyna                   | 16,11 mg                 |
| Witamina B2               | 2,90 mg                  |
| Witamina B1               | 1,33 mg                  |
| Witamina E                | 9,42 mg                  |
| Witamina D                | 0,00 mg                  |
| Witamina A                | 1,93 mg                  |
| Skrobia                   | 200,06 mg                |
| Sól                       | 6535,26 mg               |
| Mangan                    | 3,63 mg                  |
| Miedź                     | 1,25 mg                  |
| Cynk                      | 11,45 mg                 |
| Żelazo                    | 11,27 mg                 |
| Magnez                    | 410,03 mg                |
| Fosfor                    | 1941,32 mg               |
| Wapń                      | 1550,73 mg               |
| Potas                     | 4808,57 mg               |
| Sód                       | 2468,39 mg               |
| Błonnik pokarmowy         | 26,76 g                  |
| Cukry proste              | 10,37 g                  |
| Węglowodany               | 343,65 g                 |
| Cholesterol               | 242,15 mg                |
| Tłuszcze wielonienasycone | 12,75 g                  |
| Tłuszcze jednonienasycone | 17,50 g                  |
| Tłuszcze nienasycone      | 34,31 g                  |
| Tłuszcze nasycone         | 24,86 g                  |
| Tłuszcze                  | 63,98 g                  |
| Białka                    | 109,25 g                 |



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.04.2026, CZWARTEK**

|                              |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>POSIŁEK WIECZORNY</b>                            |
|------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Żywienie podstawowe (x3)(3): | J | szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                                                        | zupa jarzynowa 400ml, makaron spaghetti, Kompot, surówka z ogórka kiszzonego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | marmolada wieloowocowa, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata                                                 | Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy        |
|                              | G | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, szynka gotowana wieprzowa - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 80g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Ziemniaki, średnio - 200g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 170g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Pietruszka, liście - 9g, Seler korzeniowy *(sel) - 90g, Pietruszka, korzeń - 35g, Cebula - 50g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Olej rzepakowy - 10g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 70g, Wieprzowina, łopatka - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ogórek kwaszony - 90g, Musztarda - 2g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, marmolada wieloowocowa - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 30g, Sałata - 10g | Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy - 150g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Żywienie podstawowe<br>(x3)(3): |
|---------------------------|---------------------------------|
| Kalorie                   | 2317,11 kCal                    |
| Witamina C                | 106,11 mg                       |
| Witamina B12              | 4,11 µg                         |
| Foliany                   | 0,43 mg                         |
| Witamina B6               | 2,38 mg                         |
| Niacyna                   | 18,93 mg                        |
| Witamina B2               | 2,53 mg                         |
| Witamina B1               | 1,79 mg                         |
| Witamina E                | 10,77 mg                        |
| Witamina D                | 0,00 mg                         |
| Witamina A                | 3,44 mg                         |
| Skrobia                   | 183,51 mg                       |
| Sól                       | 6741,37 mg                      |
| Mangan                    | 4,77 mg                         |
| Miedź                     | 1,52 mg                         |
| Cynk                      | 13,45 mg                        |
| Żelazo                    | 13,09 mg                        |
| Magnez                    | 386,55 mg                       |
| Fosfor                    | 1639,56 mg                      |
| Wapń                      | 1065,42 mg                      |
| Potas                     | 4466,20 mg                      |
| Sód                       | 2695,31 mg                      |
| Błonnik pokarmowy         | 33,35 g                         |
| Cukry proste              | 36,99 g                         |
| Węglowodany               | 334,31 g                        |
| Cholesterol               | 203,30 mg                       |
| Tłuszcze wielonienasycone | 11,63 g                         |
| Tłuszcze jednonienasycone | 24,48 g                         |
| Tłuszcze nienasycone      | 36,55 g                         |
| Tłuszcze nasycone         | 24,92 g                         |
| Tłuszcze                  | 66,04 g                         |
| Białka                    | 114,69 g                        |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.04.2026, CZWARTEK

|                             |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                         | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                         | POSIŁEK WIECZORNY                        |
|-----------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | ↪ | szynka ślaska, Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                                                                           | zupa jarzynowa 400ml, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                                                                                | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle) |
|                             | ↻ | Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, szynka ślaska - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 80g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Pietruszka, liście - 5g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 25g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Ziemniaki, średnio - 690g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 70g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Olej rzepakowy - 5g, Wieprzowina, szynka surowa - 120g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Filet wędzony *(soj) - 50g, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta łatwostrawna<br>(x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie                   | 2250,90 kCal                   |
| Witamina C                | 213,28 mg                      |
| Witamina B12              | 3,72 µg                        |
| Foliany                   | 0,51 mg                        |
| Witamina B6               | 3,85 mg                        |
| Niacyna                   | 27,14 mg                       |
| Witamina B2               | 2,41 mg                        |
| Witamina B1               | 2,68 mg                        |
| Witamina E                | 10,91 mg                       |
| Witamina D                | 0,00 mg                        |
| Witamina A                | 1,91 mg                        |
| Skrobia                   | 225,58 mg                      |
| Sól                       | 5311,80 mg                     |
| Mangan                    | 3,90 mg                        |
| Miedź                     | 1,82 mg                        |
| Cynk                      | 11,90 mg                       |
| Żelazo                    | 14,18 mg                       |
| Magnez                    | 438,45 mg                      |
| Fosfor                    | 1650,35 mg                     |
| Wapń                      | 1145,25 mg                     |
| Potas                     | 6567,75 mg                     |
| Sód                       | 2482,50 mg                     |
| Błonnik pokarmowy         | 32,96 g                        |
| Cukry proste              | 15,62 g                        |
| Węglowodany               | 338,65 g                       |
| Cholesterol               | 188,20 mg                      |
| Tłuszcze wielonienasycone | 10,79 g                        |
| Tłuszcze jednonienasycone | 18,47 g                        |
| Tłuszcze nienasycone      | 38,71 g                        |
| Tłuszcze nasycone         | 22,65 g                        |
| Tłuszcze                  | 65,31 g                        |
| Białka                    | 109,54 g                       |

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.04.2026, CZWARTEK**

|                           |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>                                                                                                       | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>PODWIECZOREK</b>                                                                                                                             | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                  | <b>POSIŁEK WIECZORNY</b> |
|---------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x6)(6): | ~ | szynka śląska, Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor                                                                                                    | kanapka z papryką                                                                                                             | zupa jarzynowa 400ml, pulpet gotowany w sosie koperkowym, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                        | surówka z kapusty białej                                                                                                                        | polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata                                                                  | Jabłko                   |
|                           | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, szynka śląska - 50g, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g | Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Sałata - 2g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Papryka czerwona - 25g | mieszanka warzywna - 20g, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 3g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Wieprzowina, łopatka - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Fasola szparagowa - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Koper ogrodowy - 2g, ocet - 1g, Cukier - 2g, Kapusta biała - 45g, Olej rzepakowy - 2g, Marchew - 20g, Cebula - 15g, Kukurydza, konserwowa - 25g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g | Jabłko - 150g            |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta cukrzycowa<br>(x6)(6): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2157,89 kCal                 |
| Witamina C                | 241,87 mg                    |
| Witamina B12              | 3,24 µg                      |
| Foliany                   | 0,48 mg                      |
| Witamina B6               | 3,22 mg                      |
| Niacyna                   | 22,99 mg                     |
| Witamina B2               | 2,18 mg                      |
| Witamina B1               | 2,07 mg                      |
| Witamina E                | 13,95 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 1,56 mg                      |
| Skrobia                   | 198,15 mg                    |
| Sól                       | 5668,11 mg                   |
| Mangan                    | 6,29 mg                      |
| Miedź                     | 1,76 mg                      |
| Cynk                      | 13,67 mg                     |
| Żelazo                    | 14,32 mg                     |
| Magnez                    | 421,53 mg                    |
| Fosfor                    | 1545,26 mg                   |
| Wapń                      | 938,27 mg                    |
| Potas                     | 5772,94 mg                   |
| Sód                       | 2217,36 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 38,64 g                      |
| Cukry proste              | 27,83 g                      |
| Węglowodany               | 326,03 g                     |
| Cholesterol               | 197,65 mg                    |
| Tłuszcze wielonienasycone | 12,43 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 19,63 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 41,73 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 22,52 g                      |
| Tłuszcze                  | 68,10 g                      |
| Białka                    | 95,84 g                      |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.04.2026, CZWARTEK

|                           |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KOLACJA                                                                                                                                                                  | POSIŁEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Dieta bezmleczna (x5)(5): | ↪ | marmolada wieloowocowa, szynka śląska, zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                                                                                                                           | zupa warzywna, Fasola szparagowa, gotowana w wodzie, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                      | polędwica z majerankiem, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                         | Jabłko            |
|                           | ↻ | Woda - 250ml, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 6g, Ziemniaki, średnio - 290g, Olej rzepakowy - 10g, Ryż biały - 25g, marmolada wieloowocowa - 40g, szynka śląska - 40g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Sałata - 10g | Olej rzepakowy - 15g, Ziemniaki, średnio - 690g, Ryż biały - 25g, Woda - 500ml, Marchew - 35g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 8g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Fasola szparagowa, gotowana w wodzie - 120g | polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Jabłko - 150g     |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, sel - Seler

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bezmleczna<br>(x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2340,42 kCal                 |
| Witamina C                | 256,67 mg                    |
| Witamina B12              | 0,84 µg                      |
| Foliany                   | 0,50 mg                      |
| Witamina B6               | 4,39 mg                      |
| Niacyna                   | 34,33 mg                     |
| Witamina B2               | 1,18 mg                      |
| Witamina B1               | 2,40 mg                      |
| Witamina E                | 19,80 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 1,57 mg                      |
| Skrobia                   | 272,18 mg                    |
| Sól                       | 4684,47 mg                   |
| Mangan                    | 4,34 mg                      |
| Miedź                     | 2,10 mg                      |
| Cynk                      | 9,60 mg                      |
| Żelazo                    | 13,93 mg                     |
| Magnez                    | 433,76 mg                    |
| Fosfor                    | 1240,90 mg                   |
| Wapń                      | 307,26 mg                    |
| Potas                     | 6983,44 mg                   |
| Sód                       | 1871,38 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 35,75 g                      |
| Cukry proste              | 48,34 g                      |
| Węglowodany               | 384,49 g                     |
| Cholesterol               | 50,80 mg                     |
| Tłuszcze wielonienasycone | 19,00 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 26,40 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 54,35 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 11,33 g                      |
| Tłuszcze                  | 69,33 g                      |
| Białka                    | 81,42 g                      |



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.04.2026, CZWARTEK**

|                                  |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>PODWIECZOREK</b>                  | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                  | <b>POSIŁEK WIECZORNY</b>                            |
|----------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): | → | marmolada wieloowocowa, szynka śląska, Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                                                                                              | zupa jarzynowa 400ml, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) | polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                                                          | Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy        |
|                                  | ↺ | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Woda - 100ml, marmolada wieloowocowa - 30g, szynka śląska - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Pietruszka, korzeń - 25g, Ziemniaki, średnio - 550g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Pietruszka, liście - 5g, mieszanka warzywna - 30g, Marchew - 100g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 180g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 130g, Olej rzepakowy - 5g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, polędwica z majerankiem - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy - 150g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie                   | 2395,80 kCal                     |
| Witamina C                | 193,08 mg                        |
| Witamina B12              | 4,78 µg                          |
| Foliany                   | 0,53 mg                          |
| Witamina B6               | 3,73 mg                          |
| Niacyna                   | 27,78 mg                         |
| Witamina B2               | 2,85 mg                          |
| Witamina B1               | 2,41 mg                          |
| Witamina E                | 10,89 mg                         |
| Witamina D                | 0,00 mg                          |
| Witamina A                | 2,47 mg                          |
| Skrobia                   | 204,13 mg                        |
| Sól                       | 5350,80 mg                       |
| Mangan                    | 2,98 mg                          |
| Miedź                     | 1,63 mg                          |
| Cynk                      | 11,38 mg                         |
| Żelazo                    | 12,71 mg                         |
| Magnez                    | 416,00 mg                        |
| Fosfor                    | 1891,70 mg                       |
| Wapń                      | 1293,55 mg                       |
| Potas                     | 6150,00 mg                       |
| Sód                       | 2138,30 mg                       |
| Błonnik pokarmowy         | 29,84 g                          |
| Cukry proste              | 33,57 g                          |
| Węglowodany               | 348,10 g                         |
| Cholesterol               | 194,40 mg                        |
| Tłuszcze wielonienasycone | 10,92 g                          |
| Tłuszcze jednonienasycone | 20,13 g                          |
| Tłuszcze nienasycone      | 40,51 g                          |
| Tłuszcze nasycone         | 25,10 g                          |
| Tłuszcze                  | 69,25 g                          |
| Białka                    | 128,36 g                         |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.04.2026, CZWARTEK

|                          |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                       | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | PODWIECZOREK                         | KOLACJA                                                                                                                                                                               | POSIŁEK WIECZORNY                                 |
|--------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Dieta papkowata (x4)(4): | ~ | szynka śląska, Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D                                                                                                            | zupa jarzynowa 400ml, pulpet gotowany w sosie koperkowym, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) | polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D                                                       | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle) |
|                          | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Woda - 100ml, szynka śląska - 50g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 3g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Ziemniaki, średnio - 690g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, mieszanka warzywna - 40g, Marchew - 60g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Koper ogrodowy - 5g, Wieprzowina, łopatka - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 180g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 200g |
| Dieta miksowana (x4)(4): | ~ | szynka śląska, Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D                                                                                                            | zupa jarzynowa 400ml, pulpet gotowany w sosie koperkowym, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) | polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D                                                       | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle) |
|                          | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Woda - 100ml, szynka śląska - 50g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 3g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Ziemniaki, średnio - 690g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, mieszanka warzywna - 40g, Marchew - 60g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Koper ogrodowy - 5g, Wieprzowina, łopatka - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 180g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 200g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta papkowata (x4)(4): | Dieta miksowana (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kalorie                   | 2287,47 kCal             | 2287,47 kCal             |
| Witamina C                | 179,38 mg                | 179,38 mg                |
| Witamina B12              | 5,21 µg                  | 5,21 µg                  |
| Foliany                   | 0,49 mg                  | 0,49 mg                  |
| Witamina B6               | 3,56 mg                  | 3,56 mg                  |
| Niacyna                   | 23,79 mg                 | 23,79 mg                 |
| Witamina B2               | 3,14 mg                  | 3,14 mg                  |
| Witamina B1               | 2,07 mg                  | 2,07 mg                  |
| Witamina E                | 7,98 mg                  | 7,98 mg                  |
| Witamina D                | 0,00 mg                  | 0,00 mg                  |
| Witamina A                | 1,69 mg                  | 1,69 mg                  |
| Skrobia                   | 190,81 mg                | 190,81 mg                |
| Sól                       | 4796,34 mg               | 4796,34 mg               |
| Mangan                    | 2,95 mg                  | 2,95 mg                  |
| Miedź                     | 1,64 mg                  | 1,64 mg                  |
| Cynk                      | 12,95 mg                 | 12,95 mg                 |
| Żelazo                    | 12,06 mg                 | 12,06 mg                 |
| Magnez                    | 414,12 mg                | 414,12 mg                |
| Fosfor                    | 1925,12 mg               | 1925,12 mg               |
| Wapń                      | 1281,19 mg               | 1281,19 mg               |
| Potas                     | 6160,85 mg               | 6160,85 mg               |
| Sód                       | 1868,47 mg               | 1868,47 mg               |
| Błonnik pokarmowy         | 26,59 g                  | 26,59 g                  |
| Cukry proste              | 13,04 g                  | 13,04 g                  |
| Węglowodany               | 312,34 g                 | 312,34 g                 |
| Cholesterol               | 237,20 mg                | 237,20 mg                |
| Tłuszcze wielonienasycone | 9,27 g                   | 9,27 g                   |
| Tłuszcze jednonienasycone | 20,09 g                  | 20,09 g                  |
| Tłuszcze nienasycone      | 39,06 g                  | 39,06 g                  |
| Tłuszcze nasycone         | 27,61 g                  | 27,61 g                  |
| Tłuszcze                  | 70,25 g                  | 70,25 g                  |
| Białka                    | 130,51 g                 | 130,51 g                 |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.04.2026, PIĄTEK

|                               |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                           | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | POSIŁEK WIECZORNY         |
|-------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Żywnienie podstawowe (x3)(3): | J | zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Ser, gouda tłusty *(mle)                                                               | Filet rybny zapiekany *(glu, ryb, mle), Kapuśniak z kwaszonej kapusty, Kompot, surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                            | kiełbasa żywiecka, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, sałatka makaronowa I                                                                                                                                                                                                                              | Kefir, 2% tłuszczu *(mle) |
|                               | G | kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser, gouda tłusty - 50g | filety zapiekane z serem *(glu, mle) - 100g, Mieszanka owocowa, mrożona - 100g, Woda - 250ml, Kapusta pekińska - 120g, Papryka czerwona - 25g, Kukurydza, konserwowa - 15g, Marchew - 40g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Olej rzepakowy - 7g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g, Ziemniaki, średnio - 400g, Kapuśniak z kwaszonej kapusty - 400g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Papryka czerwona - 60g, Ogórek - 80g, Majonez domowy z olejem rzepakowym *(jaj) - 5g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) - 20g, Koper ogrodowy - 3g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 50g, kiełbasa żywiecka - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 1g, Sałata - 10g | Kefir, 2% tłuszczu - 375g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Żywienie podstawowe<br>(x3)(3): |
|---------------------------|---------------------------------|
| Kalorie                   | 2267,80 kCal                    |
| Witamina C                | 284,97 mg                       |
| Witamina B12              | 4,48 µg                         |
| Foliany                   | 0,45 mg                         |
| Witamina B6               | 2,93 mg                         |
| Niacyna                   | 15,32 mg                        |
| Witamina B2               | 2,20 mg                         |
| Witamina B1               | 1,27 mg                         |
| Witamina E                | 10,86 mg                        |
| Witamina D                | 0,00 mg                         |
| Witamina A                | 1,96 mg                         |
| Skrobia                   | 175,59 mg                       |
| Sól                       | 6504,39 mg                      |
| Mangan                    | 4,34 mg                         |
| Miedź                     | 1,59 mg                         |
| Cynk                      | 11,13 mg                        |
| Żelazo                    | 10,54 mg                        |
| Magnez                    | 378,69 mg                       |
| Fosfor                    | 1627,49 mg                      |
| Wapń                      | 1540,96 mg                      |
| Potas                     | 4983,05 mg                      |
| Sód                       | 2099,11 mg                      |
| Błonnik pokarmowy         | 30,09 g                         |
| Cukry proste              | 22,14 g                         |
| Węglowodany               | 323,75 g                        |
| Cholesterol               | 130,35 mg                       |
| Tłuszcze wielonienasycone | 9,30 g                          |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,38 g                         |
| Tłuszcze nienasycone      | 41,46 g                         |
| Tłuszcze nasycone         | 27,62 g                         |
| Tłuszcze                  | 72,60 g                         |
| Białka                    | 93,38 g                         |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.04.2026, PIĄTEK

|                             |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                              | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KOLACJA                                                                                                                                                                                                      | POSIŁEK WIECZORNY                         |
|-----------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | J | zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)                                          | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Kompot, pulpet z ryby gotowany *(glu, ryb, jaj), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                          | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja kurze całe *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                                              | serek wiejski z dodatkiem owocowym *(mle) |
|                             | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, kasza kukurydziana - 25g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 65g, Ziemniaki, średnio - 640g, Woda - 550ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, miruna ryba - 90g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, mieszanka warzywna - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 75g, Jaja kurze całe - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | serek wiejski z dodatkiem owocowym - 150g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, Mió - Miód, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura



|                           | Dieta łatwostrawna<br>(x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie                   | 2382,20 kCal                   |
| Witamina C                | 181,21 mg                      |
| Witamina B12              | 4,32 µg                        |
| Foliany                   | 0,47 mg                        |
| Witamina B6               | 3,11 mg                        |
| Niacyna                   | 17,29 mg                       |
| Witamina B2               | 2,47 mg                        |
| Witamina B1               | 1,33 mg                        |
| Witamina E                | 12,05 mg                       |
| Witamina D                | 0,00 mg                        |
| Witamina A                | 2,76 mg                        |
| Skrobia                   | 195,39 mg                      |
| Sól                       | 3946,00 mg                     |
| Mangan                    | 3,12 mg                        |
| Miedź                     | 1,58 mg                        |
| Cynk                      | 9,69 mg                        |
| Żelazo                    | 12,09 mg                       |
| Magnez                    | 363,15 mg                      |
| Fosfor                    | 1634,70 mg                     |
| Wapń                      | 909,90 mg                      |
| Potas                     | 5676,55 mg                     |
| Sód                       | 1580,60 mg                     |
| Błonnik pokarmowy         | 33,07 g                        |
| Cukry proste              | 35,16 g                        |
| Węglowodany               | 345,40 g                       |
| Cholesterol               | 473,20 mg                      |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,53 g                        |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,65 g                        |
| Tłuszcze nienasycone      | 35,76 g                        |
| Tłuszcze nasycone         | 26,50 g                        |
| Tłuszcze                  | 67,15 g                        |
| Białka                    | 108,76 g                       |

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.04.2026, PIĄTEK**

|                           |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>PODWIECZOREK</b>                                                                             | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>POSILEK WIECZORNY</b>     |
|---------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x6)(6): | → | zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle), Szczypiorek                                                                                                                                                   | Jabłko                  | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Ryba gotowana, Kompot, surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                | kanapka z ogórkiem kiszonym                                                                     | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja kurze całe *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                                             | SKYR naturalny *(mle)        |
|                           | ↺ | Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 100g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g, Szczypiorek - 15g | Jabłko - 150g           | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 15g, Ziemniaki, średnio - 640g, Woda - 550ml, miruna ryba - 120g, Olej rzepakowy - 20g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kapusta pekińska - 45g, Papryka czerwona - 25g, Kukurydza, konserwowa - 15g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g | Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, margaryna Lactima 10g - 5g, Ogórek kwaszony - 20g, Sałata - 2g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja kurze całe - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | SKYR naturalny *(mle) - 140g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta cukrzycowa<br>(x6)(6): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2337,84 kCal                 |
| Witamina C                | 264,15 mg                    |
| Witamina B12              | 2,96 µg                      |
| Foliany                   | 0,57 mg                      |
| Witamina B6               | 3,57 mg                      |
| Niacyna                   | 19,16 mg                     |
| Witamina B2               | 2,09 mg                      |
| Witamina B1               | 1,44 mg                      |
| Witamina E                | 19,61 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 3,22 mg                      |
| Skrobia                   | 225,70 mg                    |
| Sól                       | 3739,30 mg                   |
| Mangan                    | 6,41 mg                      |
| Miedź                     | 1,96 mg                      |
| Cynk                      | 11,91 mg                     |
| Żelazo                    | 14,82 mg                     |
| Magnez                    | 428,93 mg                    |
| Fosfor                    | 1660,13 mg                   |
| Wapń                      | 752,36 mg                    |
| Potas                     | 6309,96 mg                   |
| Sód                       | 1647,07 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 39,60 g                      |
| Cukry proste              | 30,87 g                      |
| Węglowodany               | 334,34 g                     |
| Cholesterol               | 398,10 mg                    |
| Tłuszcze wielonienasycone | 18,34 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 32,52 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 50,86 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 16,62 g                      |
| Tłuszcze                  | 72,98 g                      |
| Białka                    | 104,23 g                     |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.04.2026, PIĄTEK

|                           |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KOLACJA                                                                                                                                                          | POSIŁEK WIECZORNY          |
|---------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Dieta bezmleczna (x5)(5): | J | polędwica z majerankiem, zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Sałata                                                                                                                                                         | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Kompot, pulpet z ryby gotowany *(glu, ryb, jaj), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                            | Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                    | Chrupki kukurydżiane       |
|                           | G | Woda - 250ml, Marchew - 10g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Ziemniaki, średnio - 50g, Płatki owsiane - 10g, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 10g | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Marchew - 60g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 15g, Ziemniaki, średnio - 620g, Woda - 550ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, miruna ryba - 150g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, mieszanka warzywna - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Chleb wiejski - 100g, Jaja gotowane - 110g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Chrupki kukurydżiane - 30g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, Mió - Miód, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bezmleczna<br>(x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2184,99 kCal                 |
| Witamina C                | 189,90 mg                    |
| Witamina B12              | 1,57 µg                      |
| Foliany                   | 0,46 mg                      |
| Witamina B6               | 2,80 mg                      |
| Niacyna                   | 19,34 mg                     |
| Witamina B2               | 1,30 mg                      |
| Witamina B1               | 1,27 mg                      |
| Witamina E                | 16,07 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 2,67 mg                      |
| Skrobia                   | 241,47 mg                    |
| Sól                       | 4128,93 mg                   |
| Mangan                    | 3,92 mg                      |
| Miedź                     | 1,77 mg                      |
| Cynk                      | 8,67 mg                      |
| Żelazo                    | 14,23 mg                     |
| Magnez                    | 373,24 mg                    |
| Fosfor                    | 1299,49 mg                   |
| Wapń                      | 280,38 mg                    |
| Potas                     | 5533,15 mg                   |
| Sód                       | 1688,74 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 34,41 g                      |
| Cukry proste              | 17,32 g                      |
| Węglowodany               | 333,96 g                     |
| Cholesterol               | 432,30 mg                    |
| Tłuszcze wielonienasycone | 17,72 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 24,58 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 50,03 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 13,02 g                      |
| Tłuszcze                  | 67,62 g                      |
| Białka                    | 85,60 g                      |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.04.2026, PIĄTEK

|                                  |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>PODWIECZOREK</b>                                                                                                       | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>POSIŁEK WIECZORNY</b>          |
|----------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): | ↪ | Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), kasza kukurydziana na mleku, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy chudy                                                                  | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Kompot, pulpet z ryby gotowany *(glu, ryb, jaj), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                   | kanapka z wędliną *(glu, sel, gor)                                                                                        | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                                                   | Serek twarogowy, ziarnisty *(mle) |
|                                  | ↻ | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, kasza kukurydziana - 25g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 1g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Sałata - 10g, Ser twarogowy chudy - 80g | Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Marchew - 100g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 80g, Ziemniaki, średnio - 520g, Woda - 550ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, miruna ryba - 150g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, mieszanka warzywna - 180g | Chleb wiejski *(glu) - 25g, kielbasa szynkowa - 15g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 2g, Sałata - 2g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 50g, Jaja gotowane - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g | Serek twarogowy, ziarnisty - 150g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie                   | 2414,98 kCal                     |
| Witamina C                | 165,98 mg                        |
| Witamina B12              | 5,40 µg                          |
| Foliany                   | 0,48 mg                          |
| Witamina B6               | 2,92 mg                          |
| Niacyna                   | 14,49 mg                         |
| Witamina B2               | 2,87 mg                          |
| Witamina B1               | 1,33 mg                          |
| Witamina E                | 12,82 mg                         |
| Witamina D                | 0,00 mg                          |
| Witamina A                | 3,34 mg                          |
| Skrobia                   | 205,23 mg                        |
| Sól                       | 5616,51 mg                       |
| Mangan                    | 3,02 mg                          |
| Miedź                     | 1,44 mg                          |
| Cynk                      | 10,79 mg                         |
| Żelazo                    | 11,88 mg                         |
| Magnez                    | 338,97 mg                        |
| Fosfor                    | 1954,84 mg                       |
| Wapń                      | 1090,10 mg                       |
| Potas                     | 5317,94 mg                       |
| Sód                       | 2331,49 mg                       |
| Błonnik pokarmowy         | 33,21 g                          |
| Cukry proste              | 18,09 g                          |
| Węglowodany               | 322,06 g                         |
| Cholesterol               | 496,22 mg                        |
| Tłuszcze wielonienasycone | 14,36 g                          |
| Tłuszcze jednonienasycone | 22,41 g                          |
| Tłuszcze nienasycone      | 37,82 g                          |
| Tłuszcze nasycone         | 27,34 g                          |
| Tłuszcze                  | 71,33 g                          |
| Białka                    | 130,53 g                         |

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.04.2026, PIĄTEK**

|                          |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>PODWIECZOREK</b>                      | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                  | <b>POSIŁEK WIECZORNY</b>     |
|--------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Dieta papkowata (x4)(4): | h | zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ser twarogowy półtłusty *(mle)                                    | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Kompot, pulpet z ryby gotowany *(glu, ryb, jaj), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja kurze całe *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D                                                  | SKYR naturalny *(mle)        |
|                          | G | kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 1g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Ser twarogowy półtłusty - 70g | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 25g, Ziemniaki, średnio - 640g, Woda - 550ml, Marchew - 80g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, miruna ryba - 100g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, mieszanka warzywna - 180g | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 100g, Jaja kurze całe - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g | SKYR naturalny *(mle) - 140g |
| Dieta miksowana (x4)(4): | h | zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ser twarogowy półtłusty *(mle)                                    | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Kompot, pulpet z ryby gotowany *(glu, ryb, jaj), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja kurze całe *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D                                                  | SKYR naturalny *(mle)        |
|                          | G | kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 1g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Ser twarogowy półtłusty - 70g | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 25g, Ziemniaki, średnio - 640g, Woda - 550ml, Marchew - 80g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, miruna ryba - 100g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, mieszanka warzywna - 180g | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 100g, Jaja kurze całe - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g | SKYR naturalny *(mle) - 140g |



\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis   G - Gramatura

|                           | Dieta miksowana (x4)(4): | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kalorie                   | 2415,82 kCal             | 2415,82 kCal             |
| Witamina C                | 166,83 mg                | 166,83 mg                |
| Witamina B12              | 4,88 µg                  | 4,88 µg                  |
| Foliany                   | 0,43 mg                  | 0,43 mg                  |
| Witamina B6               | 2,98 mg                  | 2,98 mg                  |
| Niacyna                   | 14,93 mg                 | 14,93 mg                 |
| Witamina B2               | 2,66 mg                  | 2,66 mg                  |
| Witamina B1               | 1,36 mg                  | 1,36 mg                  |
| Witamina E                | 12,73 mg                 | 12,73 mg                 |
| Witamina D                | 0,01 mg                  | 0,01 mg                  |
| Witamina A                | 2,77 mg                  | 2,77 mg                  |
| Skrobia                   | 207,85 mg                | 207,85 mg                |
| Sól                       | 3662,20 mg               | 3662,20 mg               |
| Mangan                    | 3,18 mg                  | 3,18 mg                  |
| Miedź                     | 1,46 mg                  | 1,46 mg                  |
| Cynk                      | 9,97 mg                  | 9,97 mg                  |
| Żelazo                    | 11,33 mg                 | 11,33 mg                 |
| Magnez                    | 351,22 mg                | 351,22 mg                |
| Fosfor                    | 1751,26 mg               | 1751,26 mg               |
| Wapń                      | 1213,04 mg               | 1213,04 mg               |
| Potas                     | 5287,51 mg               | 5287,51 mg               |
| Sód                       | 1556,59 mg               | 1556,59 mg               |
| Błonnik pokarmowy         | 31,48 g                  | 31,48 g                  |
| Cukry proste              | 19,46 g                  | 19,46 g                  |
| Węglowodany               | 333,10 g                 | 333,10 g                 |
| Cholesterol               | 487,90 mg                | 487,90 mg                |
| Tłuszcze wielonienasycone | 15,60 g                  | 15,60 g                  |
| Tłuszcze jednonienasycone | 23,54 g                  | 23,54 g                  |
| Tłuszcze nienasycone      | 39,73 g                  | 39,73 g                  |
| Tłuszcze nasycone         | 26,24 g                  | 26,24 g                  |
| Tłuszcze                  | 71,28 g                  | 71,28 g                  |
| Białka                    | 119,07 g                 | 119,07 g                 |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.04.2026, SOBOTA

|                               |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                         | POSIŁEK WIECZORNY                     |
|-------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Żywnienie podstawowe (x3)(3): | J | kielbasa podwawelska *(gor, glu), zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, Ser topiony, edamski                                                                 | zupa barszcz ukraiński zabieleny 400ml, gulasz z żołądków drobiowych, Kasza gryczana, gotowana, Kompot, surówka z ogórka kiszzonego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Mielonka (Luncheon meat), Rzodkiewka, Sałata                                                                 | Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu        |
|                               | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 50g, kielbasa podwawelska - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 5g, Ser topiony, edamski - 15g | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 21g, ocet - 1g, Burak - 80g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 290g, Fasola biała, nasiona suche - 20g, Marchew - 130g, Kapusta biała - 15g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 2g, Żołądek kurczaka - 120g, Olej rzepakowy - 14g, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ogórek kwaszony - 80g, Cebula - 30g, Musztarda - 2g, Kasza gryczana, gotowana - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mielonka (Luncheon meat) - 50g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 5g | Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu - 150g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Żywienie podstawowe<br>(x3)(3): |
|---------------------------|---------------------------------|
| Kalorie                   | 2273,57 kCal                    |
| Witamina C                | 167,16 mg                       |
| Witamina B12              | 3,54 µg                         |
| Foliany                   | 0,50 mg                         |
| Witamina B6               | 2,63 mg                         |
| Niacyna                   | 20,00 mg                        |
| Witamina B2               | 1,99 mg                         |
| Witamina B1               | 1,62 mg                         |
| Witamina E                | 12,81 mg                        |
| Witamina D                | 0,00 mg                         |
| Witamina A                | 2,96 mg                         |
| Skrobia                   | 210,46 mg                       |
| Sól                       | 6758,96 mg                      |
| Mangan                    | 6,04 mg                         |
| Miedź                     | 1,85 mg                         |
| Cynk                      | 16,02 mg                        |
| Żelazo                    | 17,85 mg                        |
| Magnez                    | 524,62 mg                       |
| Fosfor                    | 1820,40 mg                      |
| Wapń                      | 1141,89 mg                      |
| Potas                     | 5017,30 mg                      |
| Sód                       | 2701,85 mg                      |
| Błonnik pokarmowy         | 33,92 g                         |
| Cukry proste              | 12,98 g                         |
| Węglowodany               | 320,49 g                        |
| Cholesterol               | 263,25 mg                       |
| Tłuszcze wielonienasycone | 14,34 g                         |
| Tłuszcze jednonienasycone | 24,06 g                         |
| Tłuszcze nienasycone      | 44,21 g                         |
| Tłuszcze nasycone         | 24,48 g                         |
| Tłuszcze                  | 73,42 g                         |
| Białka                    | 99,31 g                         |

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.04.2026, SOBOTA**

|                             |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                   | <b>POSIŁEK WIECZORNY</b> |
|-----------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | J | zupa mleczna z makaronem 300ml, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                                      | zupa barszcz czerwony zabieleny 400ml, schab duszony w sosie własnym, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, schab wiśniowy *(soj), Ser twarogowy półtłusty *(mle)                                                                   | Banan                    |
|                             | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 60g, Olej rzepakowy - 5g, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Sałata - 10g | Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Burak - 80g, Marchew - 60g, Ziemniaki, średnio - 690g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 5g, Kalafior, mrożony - 160g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 220ml, Schab Wiśniowy *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 40g | Banan - 200g             |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta łatwostrawna<br>(x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie                   | 2393,19 kCal                   |
| Witamina C                | 254,95 mg                      |
| Witamina B12              | 3,27 µg                        |
| Foliany                   | 0,57 mg                        |
| Witamina B6               | 4,56 mg                        |
| Niacyna                   | 29,94 mg                       |
| Witamina B2               | 2,32 mg                        |
| Witamina B1               | 2,50 mg                        |
| Witamina E                | 14,02 mg                       |
| Witamina D                | 0,00 mg                        |
| Witamina A                | 2,79 mg                        |
| Skrobia                   | 212,41 mg                      |
| Sól                       | 4636,57 mg                     |
| Mangan                    | 4,58 mg                        |
| Miedź                     | 1,86 mg                        |
| Cynk                      | 10,25 mg                       |
| Żelazo                    | 13,43 mg                       |
| Magnez                    | 471,11 mg                      |
| Fosfor                    | 1573,90 mg                     |
| Wapń                      | 908,84 mg                      |
| Potas                     | 7143,62 mg                     |
| Sód                       | 1852,17 mg                     |
| Błonnik pokarmowy         | 34,02 g                        |
| Cukry proste              | 32,66 g                        |
| Węglowodany               | 349,82 g                       |
| Cholesterol               | 130,60 mg                      |
| Tłuszcze wielonienasycone | 15,66 g                        |
| Tłuszcze jednonienasycone | 25,60 g                        |
| Tłuszcze nienasycone      | 41,26 g                        |
| Tłuszcze nasycone         | 25,52 g                        |
| Tłuszcze                  | 72,07 g                        |
| Białka                    | 103,55 g                       |

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.04.2026, SOBOTA**

|                           |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>                                                                 | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>PODWIECZOREK</b> | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                     | <b>POSILEK WIECZORNY</b>   |
|---------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x6)(6): | → | zupa mleczna z makaronem 300ml, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                                    | kanapka z pomidorem                                                                     | zupa barszcz czerwony zabieleny 400ml, schab duszony w sosie własnym, Kasza gryczana, gotowana, Kompot, surówka z ogórka kiszzonego                                                                                                                                                                                   | Jabłko              | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, schab wiśniowy *(soj)                                                                 | serek wiejski lekki *(mle) |
|                           | ↺ | Makaron bezjajeczny *(glu) - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Marchew - 50g, Olej rzepakowy - 5g, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g | Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Pomidor - 30g, margaryna Lactima 10g - 5g, Sałata - 5g | Burak - 60g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 2g, Koper ogrodowy - 2g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 290g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 140g, Olej rzepakowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ogórek kwaszony - 60g, Marchew - 50g, Cebula - 30g, Kasza gryczana, gotowana - 140g | Jabłko - 150g       | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Schab Wiśniowy *(soj) - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 5g | serek wiejski lekki - 150g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta cukrzycowa<br>(x6)(6): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2216,64 kCal                 |
| Witamina C                | 160,97 mg                    |
| Witamina B12              | 3,14 µg                      |
| Foliany                   | 0,35 mg                      |
| Witamina B6               | 3,01 mg                      |
| Niacyna                   | 24,63 mg                     |
| Witamina B2               | 1,87 mg                      |
| Witamina B1               | 2,34 mg                      |
| Witamina E                | 12,88 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 2,39 mg                      |
| Skrobia                   | 182,54 mg                    |
| Sól                       | 6757,58 mg                   |
| Mangan                    | 7,26 mg                      |
| Miedź                     | 1,69 mg                      |
| Cynk                      | 13,11 mg                     |
| Żelazo                    | 13,83 mg                     |
| Magnez                    | 496,21 mg                    |
| Fosfor                    | 1677,95 mg                   |
| Wapń                      | 875,64 mg                    |
| Potas                     | 4835,57 mg                   |
| Sód                       | 3079,62 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 35,06 g                      |
| Cukry proste              | 26,67 g                      |
| Węglowodany               | 298,31 g                     |
| Cholesterol               | 129,10 mg                    |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,72 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 24,16 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 37,88 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 24,82 g                      |
| Tłuszcze                  | 69,65 g                      |
| Białka                    | 116,32 g                     |



# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.04.2026, SOBOTA

|                           |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KOLACJA                                                                                                                                                               | POSIŁEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Dieta bezmleczna (x5)(5): | J | zupa warzywna, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                                                                                      | schab duszony w sosie własnym, barszcz czerwony *(glu, sel, mle), kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                | Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, schab wiśniowy *(soj)                        | Banan             |
|                           | G | Olej rzepakowy - 17g, Ziemniaki, średnio - 120g, Ryż biały - 30g, Woda - 250ml, Marchew - 60g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 10g, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 60g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Sałata - 10g | Wieprzowina, schab surowy bez kości - 150g, Olej rzepakowy - 10g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 6g, Burak - 60g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 20g, Kalafior, mrożony - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml | Schab Wiśniowy *(soj) - 1g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g | Banan - 180g      |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bezmleczna<br>(x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2236,70 kCal                 |
| Witamina C                | 243,25 mg                    |
| Witamina B12              | 1,05 µg                      |
| Foliany                   | 0,50 mg                      |
| Witamina B6               | 4,14 mg                      |
| Niacyna                   | 33,09 mg                     |
| Witamina B2               | 1,27 mg                      |
| Witamina B1               | 2,47 mg                      |
| Witamina E                | 17,08 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 2,09 mg                      |
| Skrobia                   | 222,43 mg                    |
| Sól                       | 4017,18 mg                   |
| Mangan                    | 4,75 mg                      |
| Miedź                     | 1,89 mg                      |
| Cynk                      | 9,06 mg                      |
| Żelazo                    | 13,27 mg                     |
| Magnez                    | 427,19 mg                    |
| Fosfor                    | 1127,29 mg                   |
| Wapń                      | 275,08 mg                    |
| Potas                     | 6327,90 mg                   |
| Sód                       | 1604,64 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 32,16 g                      |
| Cukry proste              | 28,68 g                      |
| Węglowodany               | 324,30 g                     |
| Cholesterol               | 63,00 mg                     |
| Tłuszcze wielonienasycone | 19,67 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 32,65 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 52,31 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 17,79 g                      |
| Tłuszcze                  | 75,03 g                      |
| Białka                    | 82,11 g                      |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.04.2026, SOBOTA

|                                  |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PODWIECZOREK              | KOLACJA                                                                                                                                                                                                          | POSIŁEK NOCNY              |
|----------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): | J | zupa mleczna z makaronem 300ml, surówka z marchewki tartej, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                                                           | zupa barszcz czerwony zabieleny 400ml, schab duszony w sosie własnym, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kefir, 2% tłuszczu *(mle) | Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, schab wiśniowy *(soj), Ser twarogowy półtłusty *(mle)                      | serek wiejski lekki *(mle) |
|                                  | G | Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 100ml, Marchew - 150g, Olej rzepakowy - 5g, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 40g, Bułki pszenne zwykłe - 45g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Sałata - 10g | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, ocet - 2g, Koper ogrodowy - 2g, Woda - 500ml, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 0,10g, Burak - 80g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Ziemniaki, średnio - 550g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 140g, Olej rzepakowy - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Kalafior, mrożony - 180g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Kefir, 2% tłuszczu - 375g | Schab Wiśniowy *(soj) - 30g, Bułki pszenne zwykłe - 40g, Chleb wiejski - 40g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Sałata - 5g, Ser twarogowy półtłusty - 40g | serek wiejski lekki - 150g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie                   | 2331,36 kCal                     |
| Witamina C                | 199,57 mg                        |
| Witamina B12              | 4,21 µg                          |
| Foliany                   | 0,49 mg                          |
| Witamina B6               | 3,53 mg                          |
| Niacyna                   | 29,71 mg                         |
| Witamina B2               | 2,18 mg                          |
| Witamina B1               | 2,45 mg                          |
| Witamina E                | 14,19 mg                         |
| Witamina D                | 0,00 mg                          |
| Witamina A                | 3,92 mg                          |
| Skrobia                   | 203,50 mg                        |
| Sól                       | 5168,88 mg                       |
| Mangan                    | 3,56 mg                          |
| Miedź                     | 1,70 mg                          |
| Cynk                      | 10,12 mg                         |
| Żelazo                    | 12,87 mg                         |
| Magnez                    | 418,34 mg                        |
| Fosfor                    | 1592,61 mg                       |
| Wapń                      | 1011,91 mg                       |
| Potas                     | 6200,37 mg                       |
| Sód                       | 2443,50 mg                       |
| Błonnik pokarmowy         | 30,55 g                          |
| Cukry proste              | 19,52 g                          |
| Węglowodany               | 306,53 g                         |
| Cholesterol               | 134,10 mg                        |
| Tłuszcze wielonienasycone | 16,76 g                          |
| Tłuszcze jednonienasycone | 24,69 g                          |
| Tłuszcze nienasycone      | 41,44 g                          |
| Tłuszcze nasycone         | 25,83 g                          |
| Tłuszcze                  | 73,74 g                          |
| Białka                    | 125,80 g                         |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.04.2026, SOBOTA

|                          |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                      | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PODWIECZOREK                         | KOLACJA                                                                                                                                                                                             | POSILEK WIECZORNY                                                                                                                                                               |
|--------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta miksowana (x4)(4): | J | zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D                                                                      | schab duszony w sosie własnym, brokuł gotowany, barszcz czerwony *(glu, sel, mle), Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)                                                      | zupa warzywna                                                                                                                                                                   |
|                          | G | Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g | Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 5g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Burak - 80g, Ziemniaki, średnio - 580g, Marchew - 30g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 100ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 60g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g | Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 100g, Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g |
| Dieta papkowata (x4)(4): | J | zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D                                                                      | schab duszony w sosie własnym, brokuł gotowany, barszcz czerwony *(glu, sel, mle), Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)                                                      | zupa warzywna                                                                                                                                                                   |
|                          | G | Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g | Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 5g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Burak - 80g, Ziemniaki, średnio - 580g, Marchew - 30g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 100ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 60g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g | Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 100g, Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta miksowana (x4)(4): | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kalorie                   | 2374,73 kCal             | 2374,73 kCal             |
| Witamina C                | 214,92 mg                | 214,92 mg                |
| Witamina B12              | 3,35 µg                  | 3,35 µg                  |
| Foliany                   | 0,54 mg                  | 0,54 mg                  |
| Witamina B6               | 3,68 mg                  | 3,68 mg                  |
| Niacyna                   | 27,86 mg                 | 27,86 mg                 |
| Witamina B2               | 2,14 mg                  | 2,14 mg                  |
| Witamina B1               | 2,26 mg                  | 2,26 mg                  |
| Witamina E                | 23,74 mg                 | 23,74 mg                 |
| Witamina D                | 0,01 mg                  | 0,01 mg                  |
| Witamina A                | 2,40 mg                  | 2,40 mg                  |
| Skrobia                   | 209,88 mg                | 209,88 mg                |
| Sól                       | 3854,66 mg               | 3854,66 mg               |
| Mangan                    | 3,95 mg                  | 3,95 mg                  |
| Miedź                     | 1,60 mg                  | 1,60 mg                  |
| Cynk                      | 10,11 mg                 | 10,11 mg                 |
| Żelazo                    | 11,96 mg                 | 11,96 mg                 |
| Magnez                    | 407,53 mg                | 407,53 mg                |
| Fosfor                    | 1617,98 mg               | 1617,98 mg               |
| Wapń                      | 935,16 mg                | 935,16 mg                |
| Potas                     | 6148,65 mg               | 6148,65 mg               |
| Sód                       | 1539,73 mg               | 1539,73 mg               |
| Błonnik pokarmowy         | 28,64 g                  | 28,64 g                  |
| Cukry proste              | 11,52 g                  | 11,52 g                  |
| Węglowodany               | 297,91 g                 | 297,91 g                 |
| Cholesterol               | 114,10 mg                | 114,10 mg                |
| Tłuszcze wielonienasycone | 26,86 g                  | 26,86 g                  |
| Tłuszcze jednonienasycone | 34,45 g                  | 34,45 g                  |
| Tłuszcze nienasycone      | 61,32 g                  | 61,32 g                  |
| Tłuszcze nasycone         | 25,75 g                  | 25,75 g                  |
| Tłuszcze                  | 93,11 g                  | 93,11 g                  |
| Białka                    | 100,18 g                 | 100,18 g                 |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.04.2026, NIEDZIELA

|                               |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                         | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | POSIŁEK WIECZORNY |
|-------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Żywnienie podstawowe (x3)(3): | J | Kasza manna na mleku, surówka z marchewki tartej, Kabanosy dębowe, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                                      | zupa pomidorowa z makaronem 400ml, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, kotlet schabowy, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | kielbasa żywiecka, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, sałatka ryżowo warzywna 140g, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata                                                                                                                                                                                                                                        | Kiwi              |
|                               | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kasza manna *(glu) - 25g, Woda - 100ml, Marchew - 80g, Kabanosy dębowe - 100g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Woda - 500ml, Pietruszka, liście - 4g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 15g, Kapusta biała - 90g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 100g, Jaja kurze całe *(jaj) - 15g, Bułka tarta *(glu) - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Ziemniaki, średnio - 400g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 150ml, Kawa zbożowa *(glu) - 10g, Ryż biały - 50g, Papryka czerwona - 40g, Kukurydza, konserwowa - 10g, Ogórki, konserwowe - 40g, jogurt typ grecki *(mle) - 10ml, Majonez domowy z olejem rzepakowym *(jaj) - 5g, Pietruszka, liście - 3g, kielbasa żywiecka - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g | Kiwi - 80g        |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Żywienie podstawowe<br>(x3)(3): |
|---------------------------|---------------------------------|
| Kalorie                   | 2332,53 kCal                    |
| Witamina C                | 260,43 mg                       |
| Witamina B12              | 2,55 µg                         |
| Foliany                   | 0,43 mg                         |
| Witamina B6               | 3,23 mg                         |
| Niacyna                   | 23,78 mg                        |
| Witamina B2               | 1,74 mg                         |
| Witamina B1               | 2,02 mg                         |
| Witamina E                | 13,28 mg                        |
| Witamina D                | 0,00 mg                         |
| Witamina A                | 3,43 mg                         |
| Skrobia                   | 234,85 mg                       |
| Sól                       | 6154,26 mg                      |
| Mangan                    | 5,21 mg                         |
| Miedź                     | 1,67 mg                         |
| Cynk                      | 10,80 mg                        |
| Żelazo                    | 12,20 mg                        |
| Magnez                    | 379,63 mg                       |
| Fosfor                    | 1429,08 mg                      |
| Wapń                      | 805,11 mg                       |
| Potas                     | 5165,55 mg                      |
| Sód                       | 2460,04 mg                      |
| Błonnik pokarmowy         | 35,72 g                         |
| Cukry proste              | 25,72 g                         |
| Węglowodany               | 343,88 g                        |
| Cholesterol               | 151,45 mg                       |
| Tłuszcze wielonienasycone | 11,45 g                         |
| Tłuszcze jednonienasycone | 16,88 g                         |
| Tłuszcze nienasycone      | 44,99 g                         |
| Tłuszcze nasycone         | 24,40 g                         |
| Tłuszcze                  | 72,67 g                         |
| Białka                    | 92,98 g                         |



# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.04.2026, NIEDZIELA

|                             |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                            | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KOLACJA                                                                                                                                                                                                     | POSIŁEK WIECZORNY                                |
|-----------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | → | Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Jabłko, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata                                                           | zupa pomidorowa z makaronem 400ml, gulasz z indyka, ryż gotowany, brokuł gotowany, Kompot                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | szynka z kotła, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                                                     | Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)        |
|                             | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Kasza manna *(glu) - 35g, Chleb wiejski - 75g, Jabłko - 150g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g | Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 35g, Marchew - 120g, Pietruszka, korzeń - 35g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Pietruszka, liście - 7g, Seler korzeniowy *(sel) - 70g, mięso gulaszowe z indyka - 100g, Ryż biały - 60g, Brokuły, mrożone - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta łatwostrawna<br>(x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie                   | 2306,03 kCal                   |
| Witamina C                | 191,40 mg                      |
| Witamina B12              | 2,23 µg                        |
| Foliany                   | 0,49 mg                        |
| Witamina B6               | 2,20 mg                        |
| Niacyna                   | 10,69 mg                       |
| Witamina B2               | 2,25 mg                        |
| Witamina B1               | 1,04 mg                        |
| Witamina E                | 12,18 mg                       |
| Witamina D                | 0,00 mg                        |
| Witamina A                | 3,11 mg                        |
| Skrobia                   | 196,71 mg                      |
| Sól                       | 6040,26 mg                     |
| Mangan                    | 4,14 mg                        |
| Miedź                     | 1,15 mg                        |
| Cynk                      | 8,01 mg                        |
| Żelazo                    | 11,36 mg                       |
| Magnez                    | 304,38 mg                      |
| Fosfor                    | 1116,68 mg                     |
| Wapń                      | 953,21 mg                      |
| Potas                     | 3787,90 mg                     |
| Sód                       | 2563,93 mg                     |
| Błonnik pokarmowy         | 30,82 g                        |
| Cukry proste              | 45,54 g                        |
| Węglowodany               | 322,68 g                       |
| Cholesterol               | 186,10 mg                      |
| Tłuszcze wielonienasycone | 12,05 g                        |
| Tłuszcze jednonienasycone | 18,13 g                        |
| Tłuszcze nienasycone      | 32,99 g                        |
| Tłuszcze nasycone         | 29,05 g                        |
| Tłuszcze                  | 70,59 g                        |
| Białka                    | 107,13 g                       |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.04.2026, NIEDZIELA

|                           |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DRUGIE ŚNIADANIE | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | PODWIECZOREK                         | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | POSILEK WIECZORNY                                     |
|---------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x5)(5): | → | zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata                                                                                                                                                                        | Jabłko           | zupa pomidorowa z makaronem 400ml, gulasz z indyka, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) | szynka z kotła, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, sałatka ryżowo warzywna 140g, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                                                                                                                                                                         | kanapka z serem żółtym                                |
|                           | ↺ | Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 100g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Ogórek - 80g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g | Jabłko - 150g    | Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 35g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Pietruszka, liście - 7g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, mięso gulaszowe z indyka - 100g, Kapusta biała - 60g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Olej rzepakowy - 15g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 350g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Ryż biały - 50g, Papryka czerwona - 10g, Kukurydza, konserwowa - 5g, Ogórki, konserwowe - 5g, jogurt typ grecki *(mle) - 5ml, Pietruszka, liście - 5g, szynka z kotła - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 1g, Pomidor - 70g, Sałata - 5g | Chleb wiejski *(glu) - 50g, Ser, edamski tłusty - 50g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta cukrzycowa<br>(x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2469,43 kCal                 |
| Witamina C                | 223,34 mg                    |
| Witamina B12              | 2,63 µg                      |
| Foliany                   | 0,50 mg                      |
| Witamina B6               | 3,39 mg                      |
| Niacyna                   | 16,30 mg                     |
| Witamina B2               | 2,30 mg                      |
| Witamina B1               | 1,32 mg                      |
| Witamina E                | 16,84 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 2,98 mg                      |
| Skrobia                   | 235,80 mg                    |
| Sól                       | 6321,95 mg                   |
| Mangan                    | 6,16 mg                      |
| Miedź                     | 1,83 mg                      |
| Cynk                      | 11,36 mg                     |
| Żelazo                    | 13,96 mg                     |
| Magnez                    | 421,72 mg                    |
| Fosfor                    | 1542,54 mg                   |
| Wapń                      | 1252,31 mg                   |
| Potas                     | 5454,40 mg                   |
| Sód                       | 2629,93 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 39,09 g                      |
| Cukry proste              | 28,42 g                      |
| Węglowodany               | 349,36 g                     |
| Cholesterol               | 188,11 mg                    |
| Tłuszcze wielonienasycone | 14,47 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 29,14 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 44,85 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 24,77 g                      |
| Tłuszcze                  | 78,57 g                      |
| Białka                    | 108,14 g                     |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.04.2026, NIEDZIELA

|                           |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KOLACJA                                                                                                                                                                    | POSIŁEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Dieta bezmleczna (x5)(5): | J | zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu),<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony,<br>Kawa, napar bez cukru *(glu),<br>Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z<br>witaminami A i D, polędwica sopocka<br>wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata                                                                                                                                                              | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle),<br>gulasz z indyka, brokuł gotowany,<br>Kompot, Ryż biały, gotowany                                                                                                                                                                                                                                                                          | szynka z kotła, Chleb wiejski *(glu),<br>Kawa, napar bez cukru *(glu),<br>Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z<br>witaminami A i D, Pomidor, Sałata                           | Kiwi              |
|                           | G | Woda - 250ml, Ryż biały - 25g, Marchew<br>- 10g, Pietruszka, korzeń - 20g,<br>Pietruszka, liście - 10g, margaryna<br>Lactima 10g - 10g, Ziemniaki, średnio -<br>250g, Chleb wiejski - 100g, Dżem<br>brzoskwiniowy, niskosłodzony - 25g,<br>Kawa, napar bez cukru - 250g,<br>Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z<br>witaminami A i D - 20g, polędwica<br>sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 5g | Olej rzepakowy - 10g, Mąka pszenna, typ<br>500 *(glu) - 30g, Marchew - 50g,<br>Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka,<br>liście - 20g, Ziemniaki, średnio - 150g,<br>Woda - 550ml, mięso gulaszowe z indyka<br>- 110g, Brokuły, mrożone - 180g,<br>Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z<br>witaminami A i D - 5g, Mieszanka<br>owocowa, mrożona - 50g, Ryż biały,<br>gotowany - 150g | szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski -<br>100g, Kawa, napar bez cukru - 250g,<br>Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z<br>witaminami A i D - 50g, Pomidor - 80g,<br>Sałata - 5g | Kiwi - 85g        |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bezmleczna<br>(x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie                   | 2312,85 kCal                 |
| Witamina C                | 312,99 mg                    |
| Witamina B12              | 0,00 µg                      |
| Foliany                   | 0,59 mg                      |
| Witamina B6               | 2,99 mg                      |
| Niacyna                   | 17,38 mg                     |
| Witamina B2               | 1,53 mg                      |
| Witamina B1               | 1,06 mg                      |
| Witamina E                | 23,23 mg                     |
| Witamina D                | 0,00 mg                      |
| Witamina A                | 2,22 mg                      |
| Skrobia                   | 240,20 mg                    |
| Sól                       | 5568,40 mg                   |
| Mangan                    | 4,73 mg                      |
| Miedź                     | 1,68 mg                      |
| Cynk                      | 7,22 mg                      |
| Żelazo                    | 13,80 mg                     |
| Magnez                    | 362,85 mg                    |
| Fosfor                    | 847,60 mg                    |
| Wapń                      | 343,40 mg                    |
| Potas                     | 4893,40 mg                   |
| Sód                       | 2339,55 mg                   |
| Błonnik pokarmowy         | 30,37 g                      |
| Cukry proste              | 25,33 g                      |
| Węglowodany               | 320,23 g                     |
| Cholesterol               | 120,60 mg                    |
| Tłuszcze wielonienasycone | 25,05 g                      |
| Tłuszcze jednonienasycone | 24,52 g                      |
| Tłuszcze nienasycone      | 51,12 g                      |
| Tłuszcze nasycone         | 19,48 g                      |
| Tłuszcze                  | 79,75 g                      |
| Białka                    | 90,56 g                      |

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.04.2026, NIEDZIELA

|                                  |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>PODWIECZOREK</b>                  | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>POSIŁEK WIECZORNY</b>                         |
|----------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): | J | Kasza manna na mleku, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata                                                                    | zupa pomidorowa z makaronem 400ml, gulasz z indyka, ryż gotowany, brokuł gotowany, Kompot                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) | szynka z kotła, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata                                                                | Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)        |
|                                  | G | Woda - 100ml, Kasza manna *(glu) - 35g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200ml, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 50g, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 5g | Koncentrat pomidorowy, 30% - 30g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 100g, Pietruszka, korzeń - 35g, Seler korzeniowy *(sel) - 90g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Woda - 500ml, Pietruszka, liście - 7g, mięso gulaszowe z indyka - 120g, Ryż biały - 80g, Brokuły, mrożone - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250ml, szynka z kotła - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 45g, Chleb wiejski - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g | Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta bogatobiałkowa<br>(x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie                   | 2252,43 kCal                     |
| Witamina C                | 187,74 mg                        |
| Witamina B12              | 2,55 µg                          |
| Foliany                   | 0,49 mg                          |
| Witamina B6               | 2,45 mg                          |
| Niacyna                   | 11,45 mg                         |
| Witamina B2               | 2,52 mg                          |
| Witamina B1               | 1,03 mg                          |
| Witamina E                | 11,86 mg                         |
| Witamina D                | 0,00 mg                          |
| Witamina A                | 2,63 mg                          |
| Skrobia                   | 217,83 mg                        |
| Sól                       | 6346,31 mg                       |
| Mangan                    | 4,00 mg                          |
| Miedź                     | 1,16 mg                          |
| Cynk                      | 8,52 mg                          |
| Żelazo                    | 11,77 mg                         |
| Magnez                    | 328,18 mg                        |
| Fosfor                    | 1240,13 mg                       |
| Wapń                      | 1100,61 mg                       |
| Potas                     | 4065,85 mg                       |
| Sód                       | 2705,53 mg                       |
| Błonnik pokarmowy         | 28,17 g                          |
| Cukry proste              | 42,33 g                          |
| Węglowodany               | 343,83 g                         |
| Cholesterol               | 179,00 mg                        |
| Tłuszcze wielonienasycone | 9,39 g                           |
| Tłuszcze jednonienasycone | 10,04 g                          |
| Tłuszcze nienasycone      | 22,24 g                          |
| Tłuszcze nasycone         | 18,35 g                          |
| Tłuszcze                  | 48,84 g                          |
| Białka                    | 119,85 g                         |



# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.04.2026, NIEDZIELA

|                          |   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>PODWIECZOREK</b>                                                  | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                               | <b>POSIŁEK WIECZORNY</b>             |
|--------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Dieta miksowana (x4)(4): | J | Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel)                                                            | zupa krupnik 400ml, pulpet gotowany w sosie koperkowym, ryż gotowany, marchewka gotowana, Kompot                                                                                                                                                                                                                                                                                     | budyń *(mle)                                                         | szynka z kotła, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D                                                       | Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem        |
|                          | G | Kasza manna *(glu) - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 350ml, Woda - 100ml, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g | Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 25g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 150g, Seler korzeniowy *(sel) - 25g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 8g, Marchew - 160g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Ryż biały - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Budyń w proszku - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g | Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem - 375g |
| Dieta papkowata (x4)(4): | J | Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel)                                                            | zupa krupnik 400ml, pulpet gotowany w sosie koperkowym, ryż gotowany, marchewka gotowana, Kompot                                                                                                                                                                                                                                                                                     | budyń *(mle)                                                         | szynka z kotła, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D                                                       | Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem        |
|                          | G | Kasza manna *(glu) - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 350ml, Woda - 100ml, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g | Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 25g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 150g, Seler korzeniowy *(sel) - 25g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 8g, Marchew - 160g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Ryż biały - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Budyń w proszku - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g | Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem - 375g |

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

|                           | Dieta papkowata (x4)(4): | Dieta miksowana (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kalorie                   | 2383,77 kCal             | 2383,77 kCal             |
| Witamina C                | 77,78 mg                 | 77,78 mg                 |
| Witamina B12              | 5,59 µg                  | 5,59 µg                  |
| Foliany                   | 0,31 mg                  | 0,31 mg                  |
| Witamina B6               | 2,10 mg                  | 2,10 mg                  |
| Niacyna                   | 16,17 mg                 | 16,17 mg                 |
| Witamina B2               | 2,49 mg                  | 2,49 mg                  |
| Witamina B1               | 1,59 mg                  | 1,59 mg                  |
| Witamina E                | 11,66 mg                 | 11,66 mg                 |
| Witamina D                | 0,00 mg                  | 0,00 mg                  |
| Witamina A                | 3,40 mg                  | 3,40 mg                  |
| Skrobia                   | 232,25 mg                | 232,25 mg                |
| Sól                       | 6299,54 mg               | 6299,54 mg               |
| Mangan                    | 3,67 mg                  | 3,67 mg                  |
| Miedź                     | 1,37 mg                  | 1,37 mg                  |
| Cynk                      | 11,83 mg                 | 11,83 mg                 |
| Żelazo                    | 10,12 mg                 | 10,12 mg                 |
| Magnez                    | 331,17 mg                | 331,17 mg                |
| Fosfor                    | 1680,82 mg               | 1680,82 mg               |
| Wapń                      | 2179,29 mg               | 2179,29 mg               |
| Potas                     | 4107,60 mg               | 4107,60 mg               |
| Sód                       | 2471,07 mg               | 2471,07 mg               |
| Błonnik pokarmowy         | 22,95 g                  | 22,95 g                  |
| Cukry proste              | 9,48 g                   | 9,48 g                   |
| Węglowodany               | 342,34 g                 | 342,34 g                 |
| Cholesterol               | 200,80 mg                | 200,80 mg                |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,20 g                  | 13,20 g                  |
| Tłuszcze jednonienasycone | 22,47 g                  | 22,47 g                  |
| Tłuszcze nienasycone      | 37,44 g                  | 37,44 g                  |
| Tłuszcze nasycone         | 29,48 g                  | 29,48 g                  |
| Tłuszcze                  | 71,25 g                  | 71,25 g                  |
| Białka                    | 105,11 g                 | 105,11 g                 |