

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	→	galaretka drobiowa 50g *(soj, oz, ryb), Kasza manna na mleku, polędwica z majerankiem, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata	zupa biały barszcz 400ml, bigos *(gor, glu, sel), Chleb wiejski *(glu), Kompot	szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), 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, Sałata	Mus owocowy Marakuja Cytryna Tymbark
	G	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 60g, Marchew - 20g, Żelatyna - 4g, Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Woda - 100ml, polędwica z majerankiem - 30g, 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	Ziemniaki, średnio - 290g, kiełbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 10g, Pietruszka, korzeń - 25g, Marchew - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 2g, kiełbasa śląska *(gor, glu, sel) - 20g, Wieprzowina, łopatka - 110g, Woda - 400ml, Olej rzepakowy - 5g, Kapusta biała - 250g, Mieszanek owocowa, mrożona - 50g, Chleb wiejski - 75g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka gotowana wieprzowa - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Banan - 30g, Jabłko - 164g, Cytryna - 6g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, oz - Orzeszki ziemne, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2180,79 kCal
Witamina C	282,36 mg
Witamina B12	3,71 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	2,81 mg
Niacyna	21,53 mg
Witamina B2	2,32 mg
Witamina B1	1,98 mg
Witamina E	14,82 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,52 mg
Skrobia	184,27 mg
Sól	6062,34 mg
Mangan	5,82 mg
Miedź	1,62 mg
Cynk	13,81 mg
Żelazo	13,27 mg
Magnez	394,20 mg
Fosfor	1599,49 mg
Wapń	958,21 mg
Potas	5033,23 mg
Sód	2422,79 mg
Błonnik pokarmowy	34,84 g
Cukry proste	33,81 g
Węglowodany	305,17 g
Cholesterol	380,60 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,60 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,38 g
Tłuszcze nienasycone	41,78 g
Tłuszcze nasycone	24,50 g
Tłuszcze	71,55 g
Białka	105,71 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	zupa biały barszcz 400ml, surówka z marchewki tartej, Kompot, pierogi leniwe *(glu, jaj, mle)	margaryna Lactima 10g, szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Sałata	Serek twarogowy, ziarnisty *(mle)
	G	Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Woda - 100ml, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Ziemniaki, średnio - 290g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, kiełbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 20g, Marchew - 220g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 45g, Olej rzepakowy - 10g, Woda - 250ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Cukier - 1g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 80g, Ziemniaki, gotowane w wodzie - 400g, Skrobia ziemniaczana - 30g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, margaryna Lactima 10g - 10g, szynka biała - 40g, Chleb wiejski - 100g, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 25g, Sałata - 10g	Serek twarogowy, ziarnisty - 200g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2504,02 kCal
Witamina C	150,06 mg
Witamina B12	4,22 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	3,11 mg
Niacyna	17,26 mg
Witamina B2	2,53 mg
Witamina B1	1,40 mg
Witamina E	10,90 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,28 mg
Skrobia	252,51 mg
Sól	7213,29 mg
Mangan	3,70 mg
Miedź	1,66 mg
Cynk	9,73 mg
Żelazo	11,01 mg
Magnez	397,63 mg
Fosfor	1729,23 mg
Wapń	1116,07 mg
Potas	5692,82 mg
Sód	2884,54 mg
Błonnik pokarmowy	32,38 g
Cukry proste	21,76 g
Węglowodany	365,36 g
Cholesterol	116,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,39 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,23 g
Tłuszcze nienasycone	40,22 g
Tłuszcze nasycone	30,65 g
Tłuszcze	75,51 g
Białka	107,24 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		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, Papryka czerwona, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	kanapka z pomidorem	zupa biały barszcz 400ml, bigos *(gor, glu, sel), Chleb żytni razowy *(glu), Kompot	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	serek wiejski lekki *(mle)
	↺	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 - 50g, Chleb żytni razowy - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Pomidor - 20g, margaryna Lactima 10g - 5g, Sałata - 5g	Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 290g, kiełbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, Wieprzowina, łopatką - 160g, Woda - 400ml, Olej rzepakowy - 15g, Kapusta biała - 140g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Chleb żytni razowy - 50g	Jabłko - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	serek wiejski lekki - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2264,94 kCal
Witamina C	255,17 mg
Witamina B12	2,09 µg
Foliany	0,44 mg
Witamina B6	2,92 mg
Niacyna	23,56 mg
Witamina B2	1,67 mg
Witamina B1	2,12 mg
Witamina E	18,04 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,88 mg
Skrobia	179,30 mg
Sól	6247,67 mg
Mangan	7,72 mg
Miedź	1,74 mg
Cynk	14,20 mg
Żelazo	13,78 mg
Magnez	395,16 mg
Fosfor	1367,99 mg
Wapń	590,34 mg
Potas	5037,08 mg
Sód	2874,97 mg
Błonnik pokarmowy	40,03 g
Cukry proste	32,13 g
Węglowodany	291,33 g
Cholesterol	130,48 mg
Tłuszcze wielonienasycone	16,05 g
Tłuszcze jednonienasycone	31,67 g
Tłuszcze nienasycone	53,09 g
Tłuszcze nasycone	25,79 g
Tłuszcze	84,65 g
Białka	103,92 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x3)(3):	J	zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	zupa biały barszcz 400ml, bigos *(gor, glu, sel), Chleb wiejski *(glu), Kompot	szynka biała *(gor, glu), Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jabłko
	G	Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 170g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Olej rzepakowy - 15g, Ziemniaki, średnio - 200g, kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 15g, Pietruszka, korzeń - 25g, Marchew - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 2g, kielbasa śląska *(gor, glu, sel) - 25g, Wieprzowina, łopatka - 100g, Woda - 400ml, Kapusta biała - 300g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Chleb wiejski - 75g	szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x3)(3):
Kalorie	1964,15 kCal
Witamina C	279,38 mg
Witamina B12	0,70 µg
Foliany	0,50 mg
Witamina B6	2,47 mg
Niacyna	22,68 mg
Witamina B2	1,09 mg
Witamina B1	1,80 mg
Witamina E	19,98 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,57 mg
Skrobia	192,37 mg
Sól	5930,17 mg
Mangan	4,21 mg
Miedź	1,51 mg
Cynk	9,53 mg
Żelazo	11,69 mg
Magnez	326,93 mg
Fosfor	914,14 mg
Wapń	398,87 mg
Potas	4833,24 mg
Sód	2370,41 mg
Błonnik pokarmowy	33,91 g
Cukry proste	33,33 g
Węglowodany	282,71 g
Cholesterol	61,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,59 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,89 g
Tłuszcze nienasycone	48,84 g
Tłuszcze nasycone	15,57 g
Tłuszcze	67,52 g
Białka	73,19 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	→	Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Kajzerki, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	zupa biały barszcz 400ml, surówka z marchewki tartej, Kompot, pierogi leniwe *(glu, jaj, mle)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	serek wiejski lekki *(mle)
	G	Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 350ml, Woda - 50ml, Chleb wiejski - 50g, Kajzerki - 55g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Marchew - 220g, Seler korzeniowy *(sel) - 45g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 290g, kiełbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 5g, Olej rzepakowy - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Ziemniaki, gotowane w wodzie - 400g, Skrobia ziemniaczana - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Cukier - 1g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 100g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	serek wiejski lekki - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2497,62 kCal
Witamina C	156,21 mg
Witamina B12	4,65 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	3,15 mg
Niacyna	17,01 mg
Witamina B2	2,77 mg
Witamina B1	1,43 mg
Witamina E	11,05 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,52 mg
Skrobia	244,28 mg
Sól	6055,24 mg
Mangan	3,54 mg
Miedź	1,70 mg
Cynk	10,56 mg
Żelazo	12,12 mg
Magnez	417,88 mg
Fosfor	1821,98 mg
Wapń	1322,32 mg
Potas	5982,87 mg
Sód	2798,79 mg
Błonnik pokarmowy	31,41 g
Cukry proste	20,18 g
Węglowodany	357,36 g
Cholesterol	305,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,46 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,24 g
Tłuszcze nienasycone	37,76 g
Tłuszcze nasycone	30,60 g
Tłuszcze	74,01 g
Białka	116,14 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta papkowata (x4)(4):	J	Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	zupa biały barszcz 400ml, Kompot, pierogi leniwe *(glu, jaj, mle)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)	margaryna Lactima 10g, szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu)	Serek twarogowy, ziarnisty *(mle)
	G	Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Woda - 100ml, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Ziemniaki, średnio - 290g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, kiełbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 20g, Marchew - 70g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 45g, Woda - 250ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Cukier - 1g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 80g, Ziemniaki, gotowane w wodzie - 400g, Skrobia ziemniaczana - 30g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, margaryna Lactima 10g - 10g, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 100g	Serek twarogowy, ziarnisty - 200g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2466,42 kCal
Witamina C	120,41 mg
Witamina B12	4,97 µg
Foliany	0,35 mg
Witamina B6	2,84 mg
Niacyna	16,01 mg
Witamina B2	2,73 mg
Witamina B1	1,36 mg
Witamina E	6,21 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,67 mg
Skrobia	263,98 mg
Sól	7562,04 mg
Mangan	3,46 mg
Miedź	1,51 mg
Cynk	9,82 mg
Żelazo	10,11 mg
Magnez	395,58 mg
Fosfor	1861,03 mg
Wapń	1306,02 mg
Potas	5278,77 mg
Sód	3023,74 mg
Błonnik pokarmowy	26,15 g
Cukry proste	9,19 g
Węglowodany	361,12 g
Cholesterol	128,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,77 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,91 g
Tłuszcze nienasycone	32,70 g
Tłuszcze nasycone	31,93 g
Tłuszcze	68,91 g
Białka	113,55 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.03.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	J	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Banan, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, twaróg z zieleniną	zupa grysikowa 400ml, Kompot, Kotlet mielony, surówka z czerwonej kapusty, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Mielonka (Luncheon meat), Papryka czerwona, Sałata, sałatka makaronowa I	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)
	G	Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 4g, Banan - 80g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Kasza manna *(glu) - 15g, Ziemniaki, średnio - 530g, Marchew - 60g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Bułka tarta *(glu) - 5g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 15g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Olej rzepakowy - 7g, Cebula - 50g, Kapusta czerwona - 90g, Jabłko - 50g, Musztarda - 1g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 40g, Papryka czerwona - 65g, Ogórek - 25g, Majonez domowy z olejem rzepakowym *(jaj) - 5g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) - 20g, Koper ogrodowy - 3g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mielonka (Luncheon meat) - 30g, Sałata - 10g	Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2406,83 kCal
Witamina C	270,35 mg
Witamina B12	3,72 µg
Foliany	0,42 mg
Witamina B6	3,63 mg
Niacyna	22,30 mg
Witamina B2	2,49 mg
Witamina B1	2,06 mg
Witamina E	13,59 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,88 mg
Skrobia	216,82 mg
Sól	3929,25 mg
Mangan	5,96 mg
Miedź	1,85 mg
Cynk	13,24 mg
Żelazo	12,79 mg
Magnez	442,37 mg
Fosfor	1715,84 mg
Wapń	989,52 mg
Potas	5813,82 mg
Sód	1542,61 mg
Błonnik pokarmowy	34,26 g
Cukry proste	45,53 g
Węglowodany	366,48 g
Cholesterol	189,95 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,42 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,17 g
Tłuszcze nienasycone	38,18 g
Tłuszcze nasycone	25,02 g
Tłuszcze	67,33 g
Białka	99,86 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.03.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	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, twaróg z zieleniną	zupa grysikowa 400ml, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, sztuka mięsa w sosie, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jabłko, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	Mandarynki
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Płatki owsiane - 25g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 3g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 70g, Sałata - 10g	Marchew - 60g, Ziemniaki, średnio - 690g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 5g, Kasza manna *(glu) - 25g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Fasola szparagowa - 100g, Woda - 250ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Olej rzepakowy - 15g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Szynka wieprzowa, gotowana - 100g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Chleb wiejski - 75g, Jabłko - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g	Mandarynki - 80g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2205,49 kCal
Witamina C	218,40 mg
Witamina B12	3,14 µg
Foliany	0,49 mg
Witamina B6	3,41 mg
Niacyna	21,81 mg
Witamina B2	2,20 mg
Witamina B1	2,05 mg
Witamina E	14,07 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,72 mg
Skrobia	220,52 mg
Sól	5129,94 mg
Mangan	4,27 mg
Miedź	1,80 mg
Cynk	10,69 mg
Żelazo	12,61 mg
Magnez	422,92 mg
Fosfor	1592,53 mg
Wapń	964,57 mg
Potas	6034,78 mg
Sód	2050,21 mg
Błonnik pokarmowy	30,62 g
Cukry proste	22,06 g
Węglowodany	323,63 g
Cholesterol	130,30 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,32 g
Tłuszcze jednonienasycone	25,24 g
Tłuszcze nienasycone	40,22 g
Tłuszcze nasycone	21,67 g
Tłuszcze	65,92 g
Białka	94,13 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.03.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	→	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, Sałata, Szczypiorek, twaróg z zieleciną	kisiel 300ml	zupa grysikowa 400ml, pulpet w sosie koperkowym, Kompot, surówka z czerwonej kapusty, Ziemniaki gotowane	kanapka z ogórkiem	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata, sałatka makaronowa I	Jabłko
	G	Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 40g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Szczypiorek - 10g	Kisiel w proszku - 30g, Woda - 300ml	Kasza manna *(glu) - 15g, Ziemniaki, średnio - 520g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 3g, Wieprzowina, łopatką - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 5g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel) - 40g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Kapusta czerwona - 90g, Cebula - 30g, Jabłko - 50g, Musztarda - 1g, Olej rzepakowy - 2g	Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Ogórek - 30g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Sałata - 2g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Ogórek - 25g, Majonez domowy z olejem rzepakowym *(jaj) - 5g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) - 10g, Koper ogrodowy - 3g, Papryka czerwona - 25g, Makaron dwujajeczny z semoliny - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 35g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2395,59 kCal
Witamina C	236,67 mg
Witamina B12	4,25 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	3,26 mg
Niacyna	20,68 mg
Witamina B2	2,60 mg
Witamina B1	2,03 mg
Witamina E	13,18 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,28 mg
Skrobia	219,17 mg
Sól	4607,74 mg
Mangan	7,45 mg
Miedź	1,98 mg
Cynk	14,88 mg
Żelazo	15,26 mg
Magnez	455,47 mg
Fosfor	1863,49 mg
Wapń	1025,42 mg
Potas	5814,83 mg
Sód	1816,90 mg
Błonnik pokarmowy	39,05 g
Cukry proste	29,92 g
Węglowodany	364,68 g
Cholesterol	368,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,56 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,23 g
Tłuszcze nienasycone	36,90 g
Tłuszcze nasycone	25,09 g
Tłuszcze	67,66 g
Białka	101,20 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.03.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x3)(3):	h	zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Mielonka (Luncheon meat), Pomidor, Sałata	zupa grysikowa 400ml, pulpet w sosie koperkowym, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane	Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	Mandarynki
	G	Pietruszka, liście - 4g, Olej rzepakowy - 15g, Ziemniaki, średnio - 290g, Ryż biały - 15g, Marchew - 30g, Woda - 250ml, Pietruszka, korzeń - 20g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mielonka (Luncheon meat) - 50g, Pomidor - 70g, Sałata - 10g	Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 600g, Marchew - 60g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 3g, Olej rzepakowy - 5g, Wieprzowina, łopatka - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 40g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Koper ogrodowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Fasola szparagowa - 150g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Wo	Chleb wiejski - 100g, Jaja gotowane - 55g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 30g, Sałata - 10g	Mandarynki - 80g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x3)(3):
Kalorie	2316,78 kCal
Witamina C	254,62 mg
Witamina B12	2,34 µg
Foliany	0,59 mg
Witamina B6	4,16 mg
Niacyna	31,17 mg
Witamina B2	1,84 mg
Witamina B1	2,41 mg
Witamina E	14,08 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,34 mg
Skrobia	264,66 mg
Sól	4735,91 mg
Mangan	4,22 mg
Miedź	2,13 mg
Cynk	13,62 mg
Żelazo	16,57 mg
Magnez	455,53 mg
Fosfor	1411,68 mg
Wapń	391,46 mg
Potas	6995,25 mg
Sód	1843,83 mg
Błonnik pokarmowy	35,34 g
Cukry proste	17,28 g
Węglowodany	346,47 g
Cholesterol	435,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,55 g
Tłuszcze jednonienasycone	31,04 g
Tłuszcze nienasycone	47,21 g
Tłuszcze nasycone	18,07 g
Tłuszcze	70,43 g
Białka	91,04 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.03.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	J	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Pomidor, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	zupa grysikowa 400ml, pulpet w sosie koperkowym, marchewka gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane	kanapka z wędliną *(glu, sel, gor)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)
	G	Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Bułki pszenne zwykłe - 50g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 90g	Kasza manna *(glu) - 15g, Ziemniaki, średnio - 450g, Marchew - 290g, Seler korzeniowy *(sel) - 80g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 3g, Olej rzepakowy - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Szynka wieprzowa, gotowana - 50g, Wieprzowina, łopatka - 50g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Chleb wiejski *(glu) - 25g, kielbasa szynkowa - 20g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 2g, Sałata - 2g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g	Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2307,18 kCal
Witamina C	141,36 mg
Witamina B12	4,20 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	3,17 mg
Niacyna	20,86 mg
Witamina B2	2,58 mg
Witamina B1	1,97 mg
Witamina E	10,63 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	5,57 mg
Skrobia	201,56 mg
Sól	6348,50 mg
Mangan	4,42 mg
Miedź	1,74 mg
Cynk	12,52 mg
Żelazo	13,46 mg
Magnez	404,77 mg
Fosfor	1744,15 mg
Wapń	1035,90 mg
Potas	5603,78 mg
Sód	2535,02 mg
Błonnik pokarmowy	35,13 g
Cukry proste	37,75 g
Węglowodany	333,48 g
Cholesterol	339,32 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,41 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,02 g
Tłuszcze nienasycone	34,49 g
Tłuszcze nasycone	26,22 g
Tłuszcze	64,71 g
Białka	113,98 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.03.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta papkowata (x4)(4):	J	zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, twaróg z zieleniną	zupa grysikowa 400ml, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, sztuka mięsa w sosie, Ziemniaki gotowane	zupa warzywna	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel)	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)
	G	Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 3g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Marchew - 60g, Ziemniaki, średnio - 600g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 5g, Kasza manna *(glu) - 25g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Fasola szparagowa - 100g, Woda - 250ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Olej rzepakowy - 15g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Szyńka wieprzowa, gotowana - 100g	Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 100g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g	Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2410,27 kCal
Witamina C	182,34 mg
Witamina B12	2,98 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	3,42 mg
Niacyna	21,74 mg
Witamina B2	2,08 mg
Witamina B1	1,83 mg
Witamina E	15,57 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,43 mg
Skrobia	236,57 mg
Sól	5228,40 mg
Mangan	3,67 mg
Miedź	1,71 mg
Cynk	10,42 mg
Żelazo	11,58 mg
Magnez	387,00 mg
Fosfor	1512,66 mg
Wapń	905,63 mg
Potas	5746,43 mg
Sód	2134,74 mg
Błonnik pokarmowy	29,73 g
Cukry proste	31,76 g
Węglowodany	346,25 g
Cholesterol	125,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	16,16 g
Tłuszcze jednonienasycone	30,52 g
Tłuszcze nienasycone	48,59 g
Tłuszcze nasycone	23,60 g
Tłuszcze	76,25 g
Białka	98,02 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.03.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	J	Makaron na mleku 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, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	surówka z warzyw mieszanych, Kasza gryczana, gotowana, kisiel 300ml, Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), zupa kalafiorowa *(glu, mle)	Kabanosy dębowe, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Kiwi
	G	Makaron bezjajeczny *(glu) - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g	Marchew - 100g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 7g, Olej rzepakowy - 10g, Kapusta biała - 100g, Kisiel w proszku - 15g, Woda - 400ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 120g, Ziemniaki, średnio - 290g, Pietruszka, korzeń - 15g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Kalafior, mrożony - 30g, Kasza gryczana, gotowana - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 100ml, Kabanosy dębowe - 100g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 1g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Kiwi - 80g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2134,83 kCal
Witamina C	199,06 mg
Witamina B12	1,95 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	2,43 mg
Niacyna	13,28 mg
Witamina B2	1,57 mg
Witamina B1	1,28 mg
Witamina E	9,84 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,09 mg
Skrobia	195,15 mg
Sól	8064,01 mg
Mangan	5,79 mg
Miedź	1,52 mg
Cynk	9,97 mg
Żelazo	11,36 mg
Magnez	431,63 mg
Fosfor	1356,20 mg
Wapń	898,98 mg
Potas	4438,82 mg
Sód	3224,16 mg
Błonnik pokarmowy	33,00 g
Cukry proste	21,42 g
Węglowodany	311,19 g
Cholesterol	51,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	8,46 g
Tłuszcze jednonienasycone	14,32 g
Tłuszcze nienasycone	38,13 g
Tłuszcze nasycone	22,07 g
Tłuszcze	64,47 g
Białka	92,52 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.03.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	Makaron na mleku 300ml, polędwica z majerankiem, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Galantyna drobiowa *(glu, jaj, mle), marchewka gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, polędwica z majerankiem - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 100g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 150g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Marchew - 210g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 600g, Pietruszka, korzeń - 15g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Koper ogrodowy - 2g, Kalafior, mrożony - 30g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2193,76 kCal
Witamina C	162,28 mg
Witamina B12	3,32 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	3,51 mg
Niacyna	21,90 mg
Witamina B2	2,30 mg
Witamina B1	1,51 mg
Witamina E	8,51 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,24 mg
Skrobia	209,10 mg
Sól	5963,61 mg
Mangan	3,80 mg
Miedź	1,77 mg
Cynk	10,68 mg
Żelazo	12,50 mg
Magnez	415,28 mg
Fosfor	1639,27 mg
Wapń	1054,23 mg
Potas	6154,57 mg
Sód	2239,29 mg
Błonnik pokarmowy	31,32 g
Cukry proste	16,65 g
Węglowodany	335,66 g
Cholesterol	241,60 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,38 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,61 g
Tłuszcze nienasycone	35,80 g
Tłuszcze nasycone	22,51 g
Tłuszcze	63,24 g
Białka	101,52 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.03.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	J	Makaron na mleku 300ml, polędwica z majerankiem, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	kanapka z papryką	Galantyna drobiowa *(glu, jaj, mle), surówka z warzyw mieszanych, Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	Jabłko	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	Sok pomidorowy
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 30g, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Sałata - 2g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Papryka czerwona - 25g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 150g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Kapusta biała - 60g, Marchew - 50g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 7g, Olej rzepakowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 600g, Kalafior, mrożony - 30g, Pietruszka, korzeń - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g	Jabłko - 120g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 50g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Sok pomidorowy - 330g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2278,73 kCal
Witamina C	289,28 mg
Witamina B12	2,79 µg
Foliany	0,52 mg
Witamina B6	3,92 mg
Niacyna	23,92 mg
Witamina B2	2,21 mg
Witamina B1	1,67 mg
Witamina E	17,16 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,99 mg
Skrobia	204,98 mg
Sól	7453,86 mg
Mangan	6,56 mg
Miedź	2,03 mg
Cynk	12,93 mg
Żelazo	14,47 mg
Magnez	463,76 mg
Fosfor	1714,59 mg
Wapń	865,71 mg
Potas	6773,95 mg
Sód	2834,62 mg
Błonnik pokarmowy	39,05 g
Cukry proste	33,43 g
Węglowodany	344,00 g
Cholesterol	232,65 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,59 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,26 g
Tłuszcze nienasycone	44,65 g
Tłuszcze nasycone	21,62 g
Tłuszcze	71,92 g
Białka	98,25 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.03.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x5)(5):	→	polędwica z majerankiem, zupa warzywna, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Galantyna drobiowa *(glu, jaj, mle), marchewka gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Sok pomidorowy
	G	Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 70g, Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 30g, polędwica z majerankiem - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 200g, Jaja kurze całe *(jaj) - 30g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 10g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Marchew - 100g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 600g, Kalafior, mrożony - 40g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Pietruszka, korzeń - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Olej rzepakowy - 10g	Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Sok pomidorowy - 330g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x5)(5):
Kalorie	2080,69 kCal
Witamina C	227,18 mg
Witamina B12	1,28 µg
Foliany	0,50 mg
Witamina B6	3,93 mg
Niacyna	27,72 mg
Witamina B2	1,51 mg
Witamina B1	1,47 mg
Witamina E	19,21 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,01 mg
Skrobia	198,24 mg
Sól	6704,82 mg
Mangan	3,67 mg
Miedź	1,92 mg
Cynk	10,13 mg
Żelazo	13,67 mg
Magnez	402,26 mg
Fosfor	1294,60 mg
Wapń	276,49 mg
Potas	6556,82 mg
Sód	2535,22 mg
Błonnik pokarmowy	31,64 g
Cukry proste	22,93 g
Węglowodany	290,55 g
Cholesterol	276,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	18,92 g
Tłuszcze jednonienasycone	29,90 g
Tłuszcze nienasycone	56,63 g
Tłuszcze nasycone	13,03 g
Tłuszcze	75,58 g
Białka	90,23 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.03.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	↪	Makaron na mleku 300ml, polędwica z majerankiem, Bułki pszenne zwykłe, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Sałata	Galantyna drobiowa *(glu, jaj, mle), marchewka gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	kasza manna z sokiem *(glu, mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle)
	↻	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, polędwica z majerankiem - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Buraki, gotowane w wodzie - 60g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Sałata - 10g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 180g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Marchew - 230g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 500g, Kalafior, mrożony - 35g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Pietruszka, korzeń - 15g, Koper ogrodowy - 2g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g	Kasza manna *(glu) - 30g, Syrop truskawkowy - 30g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 150ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2361,76 kCal
Witamina C	152,31 mg
Witamina B12	5,45 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	3,57 mg
Niacyna	21,65 mg
Witamina B2	3,31 mg
Witamina B1	1,68 mg
Witamina E	7,57 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,45 mg
Skrobia	210,53 mg
Sól	6675,86 mg
Mangan	3,57 mg
Miedź	1,74 mg
Cynk	13,37 mg
Żelazo	12,41 mg
Magnez	477,63 mg
Fosfor	2155,82 mg
Wapń	1730,28 mg
Potas	6679,22 mg
Sód	2619,24 mg
Błonnik pokarmowy	29,65 g
Cukry proste	16,87 g
Węglowodany	363,87 g
Cholesterol	273,50 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,20 g
Tłuszcze jednonienasycone	14,80 g
Tłuszcze nienasycone	32,38 g
Tłuszcze nasycone	21,05 g
Tłuszcze	58,53 g
Białka	125,16 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.03.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta papkowata (x4)(4):	→	Makaron na mleku 300ml, polędwica z majerankiem, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D	Galantyna drobiowa *(glu, jaj, mle), marchewka gotowana, Kompot, Ziemniaki, gotowane w wodzie, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	kasza manna z sokiem *(glu, mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle)
	G	Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 120g, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Marchew - 190g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Koper ogrodowy - 2g, Pietruszka, korzeń - 15g, Kalafior, mrożony - 50g, Ziemniaki, średnio - 290g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Ziemniaki, gotowane w wodzie - 350g	Kasza manna *(glu) - 50g, Syrop truskawkowy - 30g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 150ml	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 50g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2260,21 kCal
Witamina C	149,36 mg
Witamina B12	3,93 µg
Foliany	0,35 mg
Witamina B6	3,12 mg
Niacyna	18,31 mg
Witamina B2	2,42 mg
Witamina B1	1,38 mg
Witamina E	6,88 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,75 mg
Skrobia	214,15 mg
Sól	5336,26 mg
Mangan	3,29 mg
Miedź	1,58 mg
Cynk	9,92 mg
Żelazo	10,33 mg
Magnez	404,33 mg
Fosfor	1689,87 mg
Wapń	1183,13 mg
Potas	5671,12 mg
Sód	1988,79 mg
Błonnik pokarmowy	28,14 g
Cukry proste	13,55 g
Węglowodany	351,67 g
Cholesterol	258,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,58 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,76 g
Tłuszcze nienasycone	35,16 g
Tłuszcze nasycone	22,90 g
Tłuszcze	63,17 g
Białka	100,37 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.03.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	J	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	zupa jarzynowa 400ml, schab w sosie własnym, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, 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, Papryka czerwona, Sałata	Sok jabłkowy
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Marchew - 150g, Olej rzepakowy - 5g, Chleb wiejski - 40g, Chleb żytni razowy - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g, szynka konserwowa wieprzowa - 1g	mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Ziemniaki, średnio - 550g, Woda - 500ml, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 180g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Krakowska parzona - 50g, Chleb wiejski - 40g, Chleb żytni razowy - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 1g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Sok jabłkowy - 330g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	1969,06 kCal
Witamina C	225,47 mg
Witamina B12	3,07 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	3,81 mg
Niacyna	26,45 mg
Witamina B2	2,03 mg
Witamina B1	2,24 mg
Witamina E	10,59 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,06 mg
Skrobia	169,08 mg
Sól	4875,87 mg
Mangan	4,43 mg
Miedź	1,74 mg
Cynk	10,75 mg
Żelazo	13,35 mg
Magnez	441,18 mg
Fosfor	1549,94 mg
Wapń	1016,02 mg
Potas	6154,29 mg
Sód	1948,70 mg
Błonnik pokarmowy	35,12 g
Cukry proste	40,87 g
Węglowodany	299,70 g
Cholesterol	127,61 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,85 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,49 g
Tłuszcze nienasycone	32,46 g
Tłuszcze nasycone	19,94 g
Tłuszcze	55,68 g
Białka	84,17 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.03.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	płatki jęczmienne na mleku 300ml, polędwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), Chleb wiejski *(glu), Jabłko, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa jarzynowa 400ml, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zraz mięsno-ryżowy w sosie	marmolada wieloowocowa, szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Mus owocowy Tropical Vibes Tymbark
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Płatki jęczmienne *(glu) - 35g, polędwica miodowa Ł - 50g, Chleb wiejski - 75g, Jabłko - 150g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 5g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Ziemniaki, średnio - 630g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ryż biały - 30g, Bułka tarta *(glu) - 5g, Wieprzowina, łopatką - 110g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 220ml, marmolada wieloowocowa - 40g, szynka gotowana wieprzowa - 40g, Chleb wiejski - 85g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Cytryna - 4g, Figi, suszone - 12g, Jabłko - 172g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2367,02 kCal
Witamina C	228,24 mg
Witamina B12	2,87 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	3,35 mg
Niacyna	24,13 mg
Witamina B2	2,00 mg
Witamina B1	2,02 mg
Witamina E	10,37 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,06 mg
Skrobia	229,14 mg
Sól	5145,72 mg
Mangan	4,35 mg
Miedź	1,74 mg
Cynk	11,64 mg
Żelazo	13,71 mg
Magnez	416,53 mg
Fosfor	1506,55 mg
Wapń	868,14 mg
Potas	6117,29 mg
Sód	1696,62 mg
Błonnik pokarmowy	38,33 g
Cukry proste	58,58 g
Węglowodany	388,43 g
Cholesterol	137,60 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,60 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,59 g
Tłuszcze nienasycone	31,65 g
Tłuszcze nasycone	23,44 g
Tłuszcze	59,86 g
Białka	89,01 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.03.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	→	płatki jęczmienne na mleku 300ml, polędwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Jabłko	zupa jarzynowa 400ml, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zraz mięsno-ryżowy w sosie	kanapka z ogórkiem	szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 20g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Marchew - 50g, Olej rzepakowy - 5g, polędwica miodowa Ł - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, mieszanka warzywna - 25g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 5g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Ziemniaki, średnio - 540g, Woda - 500ml, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Wieprzowina, łopatka - 180g, Ryż biały - 15g, Bułka tarta *(glu) - 20g, Marchew - 20g	Sałata - 2g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Ogórek - 20g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka gotowana wieprzowa - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2251,87 kCal
Witamina C	252,94 mg
Witamina B12	3,83 µg
Foliany	0,45 mg
Witamina B6	3,42 mg
Niacyna	26,14 mg
Witamina B2	2,37 mg
Witamina B1	2,33 mg
Witamina E	14,22 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,08 mg
Skrobia	199,70 mg
Sól	5722,25 mg
Mangan	6,14 mg
Miedź	1,74 mg
Cynk	14,68 mg
Żelazo	14,29 mg
Magnez	443,73 mg
Fosfor	1743,47 mg
Wapń	1017,98 mg
Potas	5976,73 mg
Sód	1926,63 mg
Błonnik pokarmowy	36,16 g
Cukry proste	24,50 g
Węglowodany	314,88 g
Cholesterol	183,35 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,41 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,47 g
Tłuszcze nienasycone	40,34 g
Tłuszcze nasycone	25,26 g
Tłuszcze	70,81 g
Białka	105,44 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.03.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x3)(3):	→	połędwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), 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 jarzynowa 400ml, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zraz mięsno-ryżowy w sosie	szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Mus owocowy Tropical Vibes Tymbark
	G	Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 160g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Olej rzepakowy - 15g, Ziemniaki, średnio - 150g, połędwica miodowa Ł - 50g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g	mieszanka warzywna - 15g, Marchew - 10g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Ziemniaki, średnio - 600g, Woda - 500ml, Pietruszka, korzeń - 5g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Wieprzowina, łopatka - 220g, Ryż biały - 25g, Bułka tarta *(glu) - 5g, Bułka czerstwa *(glu) - 15g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 20g	szynka gotowana wieprzowa - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Jabłko - 172g, Cytryna - 4g, Figi, suszone - 12g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x3)(3):
Kalorie	2208,72 kCal
Witamina C	254,13 mg
Witamina B12	1,54 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	4,04 mg
Niacyna	34,19 mg
Witamina B2	1,54 mg
Witamina B1	2,61 mg
Witamina E	14,37 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,57 mg
Skrobia	214,09 mg
Sól	4614,67 mg
Mangan	4,17 mg
Miedź	1,94 mg
Cynk	13,10 mg
Żelazo	14,68 mg
Magnez	420,03 mg
Fosfor	1251,35 mg
Wapń	315,69 mg
Potas	7013,59 mg
Sód	1411,87 mg
Błonnik pokarmowy	37,41 g
Cukry proste	33,01 g
Węglowodany	322,86 g
Cholesterol	134,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,61 g
Tłuszcze jednonienasycone	26,18 g
Tłuszcze nienasycone	43,55 g
Tłuszcze nasycone	18,45 g
Tłuszcze	66,87 g
Białka	96,21 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.03.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	→	płatki jęczmienne na mleku 300ml, polędwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), Chleb wiejski *(glu), Kajzerki, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle)	zupa jarzynowa 400ml, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zraz mięsno-ryżowy w sosie	Chrupki kukurydziane	szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), dżem z brzooskwiń, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Kajzerki, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	↺	Płatki jęczmienne *(glu) - 15g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 350ml, polędwica miodowa Ł - 50g, Chleb wiejski - 50g, Kajzerki - 45g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g	mieszanka warzywna - 60g, Marchew - 110g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 5g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Ziemniaki, średnio - 600g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Brokuły, mrożone - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Wieprzowina, łopatka - 130g, Ryż biały - 20g, Bułka tarta *(glu) - 5g	Chrupki kukurydziane - 30g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 230ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka gotowana wieprzowa - 50g, dżem z brzooskwiń - 25g, Chleb wiejski - 25g, Kajzerki - 45g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2426,60 kCal
Witamina C	262,77 mg
Witamina B12	4,51 µg
Foliany	0,55 mg
Witamina B6	3,67 mg
Niacyna	25,39 mg
Witamina B2	2,78 mg
Witamina B1	2,24 mg
Witamina E	11,71 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,73 mg
Skrobia	233,33 mg
Sól	5914,30 mg
Mangan	3,98 mg
Miedź	1,70 mg
Cynk	13,06 mg
Żelazo	13,77 mg
Magnez	471,60 mg
Fosfor	1917,60 mg
Wapń	1401,60 mg
Potas	6749,80 mg
Sód	2003,35 mg
Błonnik pokarmowy	35,12 g
Cukry proste	17,86 g
Węglowodany	363,41 g
Cholesterol	175,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,88 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,84 g
Tłuszcze nienasycone	34,24 g
Tłuszcze nasycone	26,18 g
Tłuszcze	65,06 g
Białka	112,02 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.03.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta papkowata (x4)(4):	J	płatki jęczmienne na mleku 300ml, polędwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D	zupa jarzynowa 400ml, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zraz mięsno-ryżowy w sosie	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu	szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 20ml, Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, polędwica miodowa Ł - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	mieszanka warzywna - 40g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Ziemniaki, średnio - 630g, Woda - 500ml, Marchew - 90g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Brokuły, mrożone - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Bułka tarta *(glu) - 15g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Wieprzowina, łopatka - 180g, Ryż biały - 25g	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka gotowana wieprzowa - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2246,52 kCal
Witamina C	221,67 mg
Witamina B12	3,43 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	3,61 mg
Niacyna	28,01 mg
Witamina B2	2,25 mg
Witamina B1	2,37 mg
Witamina E	8,12 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,24 mg
Skrobia	220,68 mg
Sól	5843,04 mg
Mangan	4,18 mg
Miedź	1,63 mg
Cynk	13,25 mg
Żelazo	13,37 mg
Magnez	428,42 mg
Fosfor	1665,12 mg
Wapń	961,29 mg
Potas	6257,65 mg
Sód	1830,87 mg
Błonnik pokarmowy	32,57 g
Cukry proste	14,46 g
Węglowodany	335,19 g
Cholesterol	162,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,13 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,15 g
Tłuszcze nienasycone	31,42 g
Tłuszcze nasycone	22,98 g
Tłuszcze	58,66 g
Białka	108,84 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.03.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	J	zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Mandarynki, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Sałata, Ser, edamski tłusty	zupa zaciekowa z fasolą, buraczki duszone, gołąbek w sosie, Kompot, Ziemniaki gotowane	Baleron wieprzowy, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle)
	G	Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Mandarynki - 80g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 10g, Ser, edamski tłusty - 40g	Marchew - 50g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 7g, Ziemniaki, średnio - 500g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 40g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Fasola biała, nasiona suche - 20g, Burak - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Kapusta biała - 220g, Ryż biały - 30g, Koper ogrodowy - 3g, Mintaj, świeży - 100g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 100ml, Baleron wieprzowy - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 5g	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2344,48 kCal
Witamina C	285,92 mg
Witamina B12	6,83 µg
Foliany	0,68 mg
Witamina B6	3,00 mg
Niacyna	17,59 mg
Witamina B2	2,34 mg
Witamina B1	1,63 mg
Witamina E	13,19 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,72 mg
Skrobia	227,66 mg
Sól	4723,62 mg
Mangan	6,32 mg
Miedź	1,97 mg
Cynk	13,40 mg
Żelazo	16,72 mg
Magnez	504,45 mg
Fosfor	2040,50 mg
Wapń	1506,89 mg
Potas	6434,36 mg
Sód	2210,43 mg
Błonnik pokarmowy	39,49 g
Cukry proste	21,02 g
Węglowodany	377,76 g
Cholesterol	394,60 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,06 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,69 g
Tłuszcze nienasycone	29,09 g
Tłuszcze nasycone	23,08 g
Tłuszcze	56,19 g
Białka	101,25 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.03.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	zupa mleczna z ryżem 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 zacierkowa, Kompot, potrawka rybna *(ryb), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Pomidor, Sałata	Napój mleczny jogurtowy
	G	Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, 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	Marchew - 100g, Seler korzeniowy *(sel) - 70g, Pietruszka, korzeń - 60g, Pietruszka, liście - 17g, Koper ogrodowy - 2g, Ziemniaki, średnio - 600g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 40g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, miruna ryba - 90g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 45g, mieszanka warzywna - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 30g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Napój mleczny jogurtowy - 250g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2384,29 kCal
Witamina C	214,16 mg
Witamina B12	4,68 µg
Foliany	0,53 mg
Witamina B6	3,52 mg
Niacyna	19,93 mg
Witamina B2	2,87 mg
Witamina B1	1,54 mg
Witamina E	11,97 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,23 mg
Skrobia	215,09 mg
Sól	4096,87 mg
Mangan	3,68 mg
Miedź	1,77 mg
Cynk	11,25 mg
Żelazo	13,29 mg
Magnez	434,36 mg
Fosfor	1946,65 mg
Wapń	1385,24 mg
Potas	6694,67 mg
Sód	1688,87 mg
Błonnik pokarmowy	36,33 g
Cukry proste	24,20 g
Węglowodany	369,10 g
Cholesterol	333,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,97 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,19 g
Tłuszcze nienasycone	29,91 g
Tłuszcze nasycone	23,85 g
Tłuszcze	58,00 g
Białka	108,03 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.03.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	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, Pomidor, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	Jabłko	zupa zacierkowa, gołąbek w sosie, Kompot, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	kanapka z wędliną *(glu, sel, gor)	margaryna Lactima 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Rzodkiewka, Sałata	serek wiejski lekki *(mle)
	G	Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g	Jabłko - 150g	Marchew - 50g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 7g, Koper ogrodowy - 5g, Ziemniaki, średnio - 550g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 40g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Kapusta biała - 220g, Ryż biały - 30g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Mintaj, świeży - 90g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, mieszanka warzywna - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	kiełbasa szynkowa - 20g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 2g, Sałata - 2g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, margaryna Lactima 10g - 5g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 100g, Rzodkiewka - 35g, Sałata - 10g	serek wiejski lekki - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2343,49 kCal
Witamina C	272,96 mg
Witamina B12	6,86 µg
Foliany	0,55 mg
Witamina B6	3,11 mg
Niacyna	17,41 mg
Witamina B2	2,57 mg
Witamina B1	1,49 mg
Witamina E	13,86 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,86 mg
Skrobia	212,89 mg
Sól	3770,32 mg
Mangan	5,62 mg
Miedź	1,71 mg
Cynk	12,64 mg
Żelazo	13,71 mg
Magnez	435,33 mg
Fosfor	1941,31 mg
Wapń	1092,07 mg
Potas	6075,53 mg
Sód	1883,88 mg
Błonnik pokarmowy	41,69 g
Cukry proste	40,52 g
Węglowodany	343,36 g
Cholesterol	542,12 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,12 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,00 g
Tłuszcze nienasycone	29,40 g
Tłuszcze nasycone	26,04 g
Tłuszcze	61,85 g
Białka	118,31 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.03.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x5)(5):	~	zupa warzywna, Baleron wieprzowy, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	zupa zacierkowa, Kompot, potrawka rybna *(ryb), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	Mandarynki
	G	Woda - 250ml, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 10g, Ryż biały - 15g, Ziemniaki, średnio - 60g, Olej rzepakowy - 10g, Baleron wieprzowy - 50g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 70g, Sałata - 10g	Olej rzepakowy - 10g, Marchew - 60g, Pietruszka, korzeń - 60g, Pietruszka, liście - 17g, Koper ogrodowy - 2g, Ziemniaki, średnio - 570g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 50g, Jaja kurze całe *(jaj) - 25g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, miruna ryba - 120g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 45g, mieszanka warzywna - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 15g	Chleb wiejski - 100g, Jaja gotowane - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 30g, Sałata - 10g	Mandarynki - 80g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x5)(5):
Kalorie	2185,04 kCal
Witamina C	249,68 mg
Witamina B12	1,04 µg
Foliany	0,54 mg
Witamina B6	3,07 mg
Niacyna	21,66 mg
Witamina B2	1,25 mg
Witamina B1	1,39 mg
Witamina E	17,65 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,88 mg
Skrobia	244,10 mg
Sól	3531,72 mg
Mangan	4,02 mg
Miedź	1,84 mg
Cynk	8,48 mg
Żelazo	14,60 mg
Magnez	384,16 mg
Fosfor	1169,70 mg
Wapń	343,44 mg
Potas	5995,27 mg
Sód	2019,92 mg
Błonnik pokarmowy	37,52 g
Cukry proste	25,44 g
Węglowodany	328,19 g
Cholesterol	270,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	17,06 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,66 g
Tłuszcze nienasycone	46,37 g
Tłuszcze nasycone	14,32 g
Tłuszcze	64,77 g
Białka	84,24 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.03.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	J	zupa mleczna z ryżem 300ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Sałata, Ser twarogowy chudy	zupa zacierkowa, brokuł gotowany, Kompot, potrawka rybna *(ryb), Ziemniaki gotowane	Serek twarogowy, ziarnisty *(mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Pomidor, Sałata	Napój mleczny jogurtowy
	G	Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 5g, Ser twarogowy chudy - 90g	Olej rzepakowy - 10g, Marchew - 100g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 60g, Pietruszka, liście - 17g, Koper ogrodowy - 2g, Ziemniaki, średnio - 500g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 40g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Brokuły, mrożone - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, miruna ryba - 120g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 25g	Serek twarogowy, ziarnisty - 200g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 100ml, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Napój mleczny jogurtowy - 250g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2426,04 kCal
Witamina C	282,34 mg
Witamina B12	5,07 µg
Foliany	0,67 mg
Witamina B6	3,26 mg
Niacyna	18,15 mg
Witamina B2	3,08 mg
Witamina B1	1,46 mg
Witamina E	15,19 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,22 mg
Skrobia	204,86 mg
Sól	6095,57 mg
Mangan	4,00 mg
Miedź	1,65 mg
Cynk	10,95 mg
Żelazo	12,56 mg
Magnez	420,46 mg
Fosfor	2088,50 mg
Wapń	1419,59 mg
Potas	6478,82 mg
Sód	2505,77 mg
Błonnik pokarmowy	30,95 g
Cukry proste	18,61 g
Węglowodany	350,62 g
Cholesterol	137,50 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,40 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,57 g
Tłuszcze nienasycone	33,63 g
Tłuszcze nasycone	22,59 g
Tłuszcze	61,14 g
Białka	131,98 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.03.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta miksowana (x4)(4):	J	zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	zupa zacierkowa, Kompot, pulpet z ryby w sosie *(glu, ryb, jaj), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	Serek twarogowy, ziarnisty *(mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	Napój mleczny jogurtowy
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ryż biały - 25g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g	Marchew - 110g, Seler korzeniowy *(sel) - 55g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Koper ogrodowy - 2g, Ziemniaki, średnio - 450g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 45g, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, miruna ryba - 180g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, mieszanka warzywna - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Serek twarogowy, ziarnisty - 200g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Napój mleczny jogurtowy - 250g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta miksowana (x4)(4):
Kalorie	2395,14 kCal
Witamina C	106,77 mg
Witamina B12	6,24 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	2,65 mg
Niacyna	14,09 mg
Witamina B2	3,12 mg
Witamina B1	1,26 mg
Witamina E	8,60 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,23 mg
Skrobia	194,51 mg
Sól	5335,67 mg
Mangan	2,98 mg
Miedź	1,39 mg
Cynk	10,73 mg
Żelazo	9,76 mg
Magnez	362,51 mg
Fosfor	2170,75 mg
Wapń	1458,64 mg
Potas	5380,17 mg
Sód	2189,02 mg
Błonnik pokarmowy	28,98 g
Cukry proste	14,50 g
Węglowodany	319,99 g
Cholesterol	399,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,00 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,68 g
Tłuszcze nienasycone	32,27 g
Tłuszcze nasycone	29,09 g
Tłuszcze	66,95 g
Białka	135,55 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.03.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	↵	kiełbasa podwawelska *(gor, glu), Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), kasza kukurydziana na mleku, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, Ser topiony, edamski	zupa brokułowa 400ml, Wątróbka duszona, Kompot, surówka z ogórka kiszzonego, 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, Rzodkiewka, Sałata, twaróg z zieleniną	Banan
	↻	kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Woda - 100ml, kiełbasa podwawelska - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g, Ser topiony, edamski - 10g	Brokuły, mrożone - 45g, Ziemniaki, średnio - 600g, Marchew - 100g, Woda - 500ml, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Koper ogrodowy - 2g, Wątroba wieprzowa - 130g, Cebula - 50g, Olej rzepakowy - 12g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Papryka czerwona - 40g, Musztarda - 2g, Ogórek kwaszony - 45g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 40g, Koper ogrodowy - 2g, kiełbasa żywiecka - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 5g	Banan - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2309,07 kCal
Witamina C	311,60 mg
Witamina B12	35,09 µg
Foliany	0,58 mg
Witamina B6	4,48 mg
Niacyna	38,69 mg
Witamina B2	5,90 mg
Witamina B1	1,44 mg
Witamina E	11,66 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	19,54 mg
Skrobia	190,54 mg
Sól	5453,52 mg
Mangan	5,42 mg
Miedź	2,47 mg
Cynk	15,07 mg
Żelazo	32,94 mg
Magnez	463,45 mg
Fosfor	1866,54 mg
Wapń	949,61 mg
Potas	6217,84 mg
Sód	2178,83 mg
Błonnik pokarmowy	33,23 g
Cukry proste	28,51 g
Węglowodany	332,95 g
Cholesterol	548,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,24 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,63 g
Tłuszcze nienasycone	41,53 g
Tłuszcze nasycone	27,08 g
Tłuszcze	72,02 g
Białka	97,79 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.03.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	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, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	zupa brokułowa 400ml, gulasz z podrobów wieprzowych, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, schab wiśniowy *(soj), Ser twarogowy półtłusty *(mle)	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)
	G	Marchew - 120g, kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 50g	Brokuły, mrożone - 30g, Ziemniaki, średnio - 670g, Marchew - 60g, Woda - 600ml, Pietruszka, korzeń - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Koper ogrodowy - 2g, ozory wieprzowe - 150g, Pietruszka, liście - 2g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Kalafior, mrożony - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Schab Wiśniowy *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 40g	Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2359,59 kCal
Witamina C	235,53 mg
Witamina B12	2,48 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	3,23 mg
Niacyna	18,25 mg
Witamina B2	1,91 mg
Witamina B1	1,45 mg
Witamina E	8,55 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,64 mg
Skrobia	201,91 mg
Sól	5106,97 mg
Mangan	3,64 mg
Miedź	1,57 mg
Cynk	8,09 mg
Żelazo	15,87 mg
Magnez	401,71 mg
Fosfor	1301,65 mg
Wapń	912,99 mg
Potas	6117,27 mg
Sód	2250,82 mg
Błonnik pokarmowy	32,63 g
Cukry proste	37,45 g
Węglowodany	337,17 g
Cholesterol	228,60 mg
Tłuszcze wielonienasycone	8,22 g
Tłuszcze jednonienasycone	12,31 g
Tłuszcze nienasycone	22,39 g
Tłuszcze nasycone	29,38 g
Tłuszcze	71,59 g
Białka	104,68 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.03.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
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, Papryka czerwona, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)	zupa brokułowa 400ml, gulasz z podrobów wieprzowych, Kompot, surówka z ogórka kiszzonego, Ziemniaki gotowane	kanapka z serem żółtym	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, pasta mięsno-jarzynowa, Pomidor, Sałata, schab wiśniowy *(soj)	Jabłko
	↺	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 - 30g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 5g, szynka wyborna - 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g	Ziemniaki, średnio - 590g, Marchew - 80g, Woda - 600ml, Pietruszka, korzeń - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Koper ogrodowy - 2g, Brokuły, mrożone - 30g, ozory wieprzowe - 100g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Pietruszka, liście - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Papryka czerwona - 40g, Ogórek kwaszony - 40g, Cebula - 20g, Olej rzepakowy - 5g	Chleb wiejski *(glu) - 25g, Ser, edamski tłusty - 25g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Noga (udo) kurczaka - 50g, mieszanka warzywna - 20g, Schab Wiśniowy *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2293,32 kCal
Witamina C	326,49 mg
Witamina B12	2,44 µg
Foliany	0,53 mg
Witamina B6	3,79 mg
Niacyna	21,01 mg
Witamina B2	1,87 mg
Witamina B1	1,46 mg
Witamina E	16,79 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,17 mg
Skrobia	214,11 mg
Sól	6491,48 mg
Mangan	6,25 mg
Miedź	1,92 mg
Cynk	11,46 mg
Żelazo	16,81 mg
Magnez	472,19 mg
Fosfor	1578,53 mg
Wapń	1023,35 mg
Potas	6553,67 mg
Sód	2704,20 mg
Błonnik pokarmowy	41,28 g
Cukry proste	29,96 g
Węglowodany	331,12 g
Cholesterol	204,15 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,33 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,47 g
Tłuszcze nienasycone	35,44 g
Tłuszcze nasycone	22,99 g
Tłuszcze	73,94 g
Białka	94,29 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.03.2026, 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), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	zupa brokułowa 400ml, schab w sosie własnym, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane	szynka z kotła, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Banan
	G	Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 160g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Olej rzepakowy - 20g, Ziemniaki, średnio - 200g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Pietruszka, korzeń - 15g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Koper ogrodowy - 2g, Brokuły, mrożone - 65g, Ziemniaki, średnio - 690g, Marchew - 20g, Woda - 500ml, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 150g, Olej rzepakowy - 10g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Kalafior, mrożony - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Banan - 200g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x5)(5):
Kalorie	2339,89 kCal
Witamina C	292,24 mg
Witamina B12	1,05 µg
Foliany	0,58 mg
Witamina B6	5,17 mg
Niacyna	37,21 mg
Witamina B2	1,45 mg
Witamina B1	2,76 mg
Witamina E	16,63 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,50 mg
Skrobia	252,98 mg
Sól	5631,67 mg
Mangan	5,13 mg
Miedź	2,11 mg
Cynk	9,69 mg
Żelazo	14,62 mg
Magnez	498,31 mg
Fosfor	1296,15 mg
Wapń	296,19 mg
Potas	7765,67 mg
Sód	2249,87 mg
Błonnik pokarmowy	39,13 g
Cukry proste	35,22 g
Węglowodany	368,78 g
Cholesterol	63,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	16,01 g
Tłuszcze jednonienasycone	28,26 g
Tłuszcze nienasycone	46,43 g
Tłuszcze nasycone	12,98 g
Tłuszcze	62,83 g
Białka	94,19 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.03.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	↪	surówka z marchewki tartej, Bułki pszenne zwykłe, kasza kukurydziana na mleku, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	zupa brokułowa 400ml, gulasz z podrobów wieprzowych, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, schab wiśniowy *(soj), Ser twarogowy półtłusty *(mle)	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)
	⊂	Marchew - 130g, Olej rzepakowy - 5g, kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Bułki pszenne zwykłe - 90g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 50g	Brokuły, mrożone - 30g, Ziemniaki, średnio - 550g, Marchew - 120g, Woda - 600ml, Pietruszka, korzeń - 30g, Seler korzeniowy *(sel) - 70g, Koper ogrodowy - 2g, ozory wieprzowe - 120g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Pietruszka, liście - 2g, Kalafior, mrożony - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 100ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Schab Wiśniowy *(soj) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g, Ser twarogowy półtłusty - 30g	Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2242,99 kCal
Witamina C	225,58 mg
Witamina B12	2,64 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	3,04 mg
Niacyna	16,02 mg
Witamina B2	2,16 mg
Witamina B1	1,39 mg
Witamina E	9,72 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,61 mg
Skrobia	176,73 mg
Sól	6103,17 mg
Mangan	3,29 mg
Miedź	1,46 mg
Cynk	8,81 mg
Żelazo	14,68 mg
Magnez	398,76 mg
Fosfor	1358,80 mg
Wapń	1095,99 mg
Potas	5928,67 mg
Sód	2616,22 mg
Błonnik pokarmowy	34,72 g
Cukry proste	38,15 g
Węglowodany	322,87 g
Cholesterol	177,50 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,72 g
Tłuszcze jednonienasycone	12,97 g
Tłuszcze nienasycone	24,56 g
Tłuszcze nasycone	23,67 g
Tłuszcze	64,93 g
Białka	106,08 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.03.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta papkowata (x4)(4):	J	Chleb wiejski *(glu), kasza kukurydziana na mleku, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, szynka wyborowa *(gor, glu, sel)	zupa brokułowa 400ml, gulasz z podrobów wieprzowych, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, schab wiśniowy *(soj), Ser twarogowy półtłusty *(mle)	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)
	G	kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, szynka wyborowa - 50g	Brokuły, mrożone - 30g, Ziemniaki, średnio - 670g, Marchew - 60g, Pietruszka, korzeń - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Koper ogrodowy - 2g, Woda - 600ml, ozory wieprzowe - 150g, Pietruszka, liście - 2g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Kalafior, mrożony - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Schab Wiśniowy *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 40g	Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2445,79 kCal
Witamina C	205,85 mg
Witamina B12	3,68 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	3,05 mg
Niacyna	17,07 mg
Witamina B2	2,46 mg
Witamina B1	1,47 mg
Witamina E	6,63 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,53 mg
Skrobia	201,45 mg
Sól	5438,97 mg
Mangan	3,29 mg
Miedź	1,43 mg
Cynk	9,34 mg
Żelazo	15,03 mg
Magnez	424,71 mg
Fosfor	1558,05 mg
Wapń	1295,99 mg
Potas	6070,07 mg
Sód	2383,62 mg
Błonnik pokarmowy	26,83 g
Cukry proste	30,97 g
Węglowodany	340,85 g
Cholesterol	240,60 mg
Tłuszcze wielonienasycone	7,97 g
Tłuszcze jednonienasycone	12,81 g
Tłuszcze nienasycone	22,63 g
Tłuszcze nasycone	30,64 g
Tłuszcze	73,11 g
Białka	115,90 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.03.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	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, Ogórek kwaszony, Sałata	zupa barszcz ukraiński zabieleny 400ml, ryż gotowany, Kompot, kotlet pożarski *(glu, jaj, mle), surówka z kapusty pekińskiej	połudwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle)
	G	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Woda - 100ml, szynka śląska - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek kwaszony - 50g, Sałata - 10g	Burak - 80g, Ziemniaki, średnio - 200g, Fasola biała, nasiona suche - 20g, Woda - 500ml, Marchew - 80g, Kapusta biała - 15g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 2g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 1g, ocet - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Ryż biały - 80g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 120g, Bułka tarta *(glu) - 5g, Olej rzepakowy - 15g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Kapusta pekińska - 100g, Papryka czerwona - 40g, Kukurydza, konserwowa - 15g, Cukier - 2g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 100ml, połędwica miodowa Ł - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 10g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2228,51 kCal
Witamina C	189,71 mg
Witamina B12	2,89 µg
Foliany	0,54 mg
Witamina B6	2,70 mg
Niacyna	16,39 mg
Witamina B2	2,18 mg
Witamina B1	1,16 mg
Witamina E	13,24 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,28 mg
Skrobia	197,89 mg
Sól	5875,26 mg
Mangan	5,46 mg
Miedź	1,55 mg
Cynk	12,45 mg
Żelazo	12,99 mg
Magnez	376,85 mg
Fosfor	1639,48 mg
Wapń	804,88 mg
Potas	4431,42 mg
Sód	2012,78 mg
Błonnik pokarmowy	32,68 g
Cukry proste	16,69 g
Węglowodany	316,95 g
Cholesterol	204,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,69 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,06 g
Tłuszcze nienasycone	41,94 g
Tłuszcze nasycone	21,02 g
Tłuszcze	67,08 g
Białka	107,54 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.03.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	kurczak gotowany bez skóry, ryż gotowany, marchewka gotowana, barszcz czerwony *(glu, sel, mle), Kompot	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Banan
	G	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 250g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Marchew - 300g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 7g, Olej rzepakowy - 5g, Ryż biały - 80g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Burak - 120g, Ziemniaki, średnio - 290g, Seler korzeniowy *(sel) - 45g, Mieszanka owocowa, mrożona - 70g, Woda - 250ml	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka biała - 40g, Chleb wiejski - 100g, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g	Banan - 180g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2383,58 kCal
Witamina C	164,71 mg
Witamina B12	3,29 µg
Foliany	0,56 mg
Witamina B6	3,86 mg
Niacyna	22,61 mg
Witamina B2	2,52 mg
Witamina B1	1,43 mg
Witamina E	10,80 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	5,66 mg
Skrobia	212,96 mg
Sól	5742,76 mg
Mangan	5,18 mg
Miedź	2,01 mg
Cynk	12,96 mg
Żelazo	14,24 mg
Magnez	459,53 mg
Fosfor	1782,88 mg
Wapń	1008,91 mg
Potas	6372,50 mg
Sód	2295,28 mg
Błonnik pokarmowy	37,27 g
Cukry proste	33,39 g
Węglowodany	363,19 g
Cholesterol	307,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,53 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,34 g
Tłuszcze nienasycone	34,60 g
Tłuszcze nasycone	21,29 g
Tłuszcze	61,86 g
Białka	112,44 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.03.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata	Sok pomidorowy	kurczak gotowany bez skóry, ryż gotowany, barszcz czerwony *(glu, sel, mle), Kompot, surówka z kapusty pekińskiej	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, Papryka czerwona, Sałata	kanapka z wędliną *(glu, sel, gor)
	↺	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Woda - 100ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g	Sok pomidorowy - 330g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 220g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 30g, Olej rzepakowy - 15g, Pietruszka, liście - 7g, Ryż biały - 60g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Burak - 60g, Ziemniaki, średnio - 250g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Kukurydza, konserwowa - 15g, Cukier - 2g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g, Kapusta pekińska - 60g, Papryka czerwona - 25g, ocet - 2g	Jabłko - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	kielbasa szynkowa - 20g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 2g, Sałata - 2g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2276,38 kCal
Witamina C	277,24 mg
Witamina B12	2,82 µg
Foliany	0,55 mg
Witamina B6	3,38 mg
Niacyna	21,87 mg
Witamina B2	2,16 mg
Witamina B1	1,37 mg
Witamina E	17,44 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,67 mg
Skrobia	197,24 mg
Sól	7703,17 mg
Mangan	7,02 mg
Miedź	1,88 mg
Cynk	13,94 mg
Żelazo	15,52 mg
Magnez	416,35 mg
Fosfor	1705,99 mg
Wapń	778,21 mg
Potas	5562,90 mg
Sód	3078,91 mg
Błonnik pokarmowy	39,14 g
Cukry proste	32,13 g
Węglowodany	320,22 g
Cholesterol	311,62 mg
Tłuszcze wielonienasycone	16,02 g
Tłuszcze jednonienasycone	25,04 g
Tłuszcze nienasycone	44,14 g
Tłuszcze nasycone	21,38 g
Tłuszcze	72,00 g
Białka	105,80 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.03.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x5)(5):	↪	zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), kurczak gotowany bez skóry, ryż gotowany, marchewka gotowana, Kompot	szynka biała *(gor, glu), Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Banan
	↻	Olej rzepakowy - 15g, Ziemniaki, średnio - 100g, Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Marchew - 260g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 17g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Ziemniaki, średnio - 170g, Woda - 550ml, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 250g, Olej rzepakowy - 5g, Ryż biały - 80g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Banan - 200g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x5)(5):
Kalorie	2089,77 kCal
Witamina C	163,54 mg
Witamina B12	1,00 µg
Foliany	0,49 mg
Witamina B6	3,51 mg
Niacyna	21,49 mg
Witamina B2	1,46 mg
Witamina B1	1,16 mg
Witamina E	14,98 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	5,25 mg
Skrobia	202,31 mg
Sól	5470,32 mg
Mangan	4,65 mg
Miedź	1,80 mg
Cynk	10,30 mg
Żelazo	11,79 mg
Magnez	373,61 mg
Fosfor	1246,30 mg
Wapń	297,66 mg
Potas	5132,49 mg
Sód	2186,53 mg
Błonnik pokarmowy	32,91 g
Cukry proste	32,92 g
Węglowodany	311,54 g
Cholesterol	210,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	16,66 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,54 g
Tłuszcze nienasycone	42,35 g
Tłuszcze nasycone	13,12 g
Tłuszcze	61,13 g
Białka	90,12 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.03.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	↪	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli	kurczak gotowany bez skóry, ryż gotowany, marchewka gotowana, barszcz czerwony *(glu, sel, mle), Kompot	budyń *(mle)	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Bułki pszenne zwykłe, Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle)
	↻	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Woda - 100ml, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 5g	Marchew - 370g, Pietruszka, korzeń - 40g, Pietruszka, liście - 7g, Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 160g, Ryż biały - 60g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Ziemniaki, średnio - 250g, Seler korzeniowy *(sel) - 25g, Burak - 150g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Budyń w proszku - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 150ml	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 100ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka biała - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 100g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 120g, Sałata - 10g	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2445,53 kCal
Witamina C	141,99 mg
Witamina B12	4,26 µg
Foliany	0,64 mg
Witamina B6	2,91 mg
Niacyna	18,52 mg
Witamina B2	2,78 mg
Witamina B1	1,26 mg
Witamina E	10,77 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	6,98 mg
Skrobia	212,20 mg
Sól	6400,81 mg
Mangan	4,10 mg
Miedź	1,81 mg
Cynk	12,86 mg
Żelazo	15,05 mg
Magnez	377,38 mg
Fosfor	1830,93 mg
Wapń	1038,61 mg
Potas	5493,45 mg
Sód	2558,88 mg
Błonnik pokarmowy	33,59 g
Cukry proste	20,27 g
Węglowodany	363,60 g
Cholesterol	431,50 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,00 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,21 g
Tłuszcze nienasycone	32,36 g
Tłuszcze nasycone	23,59 g
Tłuszcze	61,73 g
Białka	126,06 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.03.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta papkowata (x4)(4):	J	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D	kurczak gotowany bez skóry, ryż gotowany, marchewka gotowana, barszcz czerwony *(glu, sel, mle), Kompot	budyń *(mle)	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle)
	G	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Woda - 100ml, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 240g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Marchew - 290g, Pietruszka, liście - 17g, Olej rzepakowy - 5g, Pietruszka, korzeń - 20g, Ryż biały - 70g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Burak - 120g, Ziemniaki, średnio - 250g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Budyń w proszku - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 100ml, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2346,53 kCal
Witamina C	117,69 mg
Witamina B12	4,14 µg
Foliany	0,50 mg
Witamina B6	2,95 mg
Niacyna	19,68 mg
Witamina B2	2,75 mg
Witamina B1	1,22 mg
Witamina E	9,21 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	5,50 mg
Skrobia	198,37 mg
Sól	5745,96 mg
Mangan	4,01 mg
Miedź	1,69 mg
Cynk	12,77 mg
Żelazo	13,04 mg
Magnez	378,63 mg
Fosfor	1904,58 mg
Wapń	1041,91 mg
Potas	5158,35 mg
Sód	2297,28 mg
Błonnik pokarmowy	30,61 g
Cukry proste	14,47 g
Węglowodany	318,65 g
Cholesterol	325,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,14 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,39 g
Tłuszcze nienasycone	36,68 g
Tłuszcze nasycone	25,41 g
Tłuszcze	68,12 g
Białka	130,34 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	Krakowska parzona, Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata	zupa jarzynowa 400ml, fasolka po bretońsku, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kompot	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, Papryka czerwona, pasta z ryby 40g *(gor, ryb, jaj, mle, siar), Sałata	Kefir, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Krakowska parzona - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g	mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 60g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Ziemniaki, średnio - 200g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Fasola biała, nasiona suche - 60g, Kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 10g, Wieprzowina, łopatka - 80g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Cebula - 20g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 25g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, jogurt typ grecki *(mle) - 20ml, Makrela, wędzona *(ryb) - 30g, Cebula - 10g, Jaja gotowane *(jaj) - 25g, szynka biała - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Kefir, 2% tłuszczu - 375g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko, siar - Siarka i dwutlenek siarki

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2201,18 kCal
Witamina C	134,97 mg
Witamina B12	7,92 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	2,66 mg
Niacyna	20,00 mg
Witamina B2	2,53 mg
Witamina B1	1,97 mg
Witamina E	7,47 mg
Witamina D	0,01 mg
Witamina A	1,85 mg
Skrobia	183,45 mg
Sól	7647,14 mg
Mangan	5,98 mg
Miedź	1,66 mg
Cynk	14,15 mg
Żelazo	16,11 mg
Magnez	470,87 mg
Fosfor	1914,46 mg
Wapń	1322,13 mg
Potas	4885,44 mg
Sód	3057,71 mg
Błonnik pokarmowy	36,79 g
Cukry proste	12,52 g
Węglowodany	297,06 g
Cholesterol	271,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,19 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,97 g
Tłuszcze nienasycone	36,76 g
Tłuszcze nasycone	30,79 g
Tłuszcze	72,20 g
Białka	108,89 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	szynka z kotła, Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Dżem wiśniowy, niskosłodzony *(siar), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa jarzynowa 400ml, kluski śląskie ze szpinakiem, surówka z marchewki tartej, Kompot	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	SKYR naturalny *(mle)
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, szynka z kotła - 40g, Chleb wiejski - 70g, Dżem wiśniowy, niskosłodzony - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Ziemniaki, średnio - 600g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 35g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 190g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Szpinak, mrożony - 45g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Skrobia ziemniaczana - 40g, Białko jaja kurzego - 100g, Olej rzepakowy - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Kawa zbożowa *(glu) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 50g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	SKYR naturalny *(mle) - 140g

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko, siar - Siarka i dwutlenek siarki

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2139,38 kCal
Witamina C	167,51 mg
Witamina B12	2,33 µg
Foliany	0,45 mg
Witamina B6	3,02 mg
Niacyna	16,94 mg
Witamina B2	2,10 mg
Witamina B1	1,26 mg
Witamina E	10,33 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,09 mg
Skrobia	233,15 mg
Sól	6841,39 mg
Mangan	3,30 mg
Miedź	1,58 mg
Cynk	8,03 mg
Żelazo	11,88 mg
Magnez	395,92 mg
Fosfor	1279,26 mg
Wapń	1053,48 mg
Potas	5479,64 mg
Sód	2819,04 mg
Błonnik pokarmowy	31,20 g
Cukry proste	26,69 g
Węglowodany	340,45 g
Cholesterol	77,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,75 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,82 g
Tłuszcze nienasycone	35,49 g
Tłuszcze nasycone	19,91 g
Tłuszcze	58,45 g
Białka	93,15 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	szynka z kotła, Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	kanapka z ogórkiem	zupa jarzynowa 400ml, fasolka po bretońsku, Chleb żytni razowy *(glu), Kompot	serek wiejski lekki *(mle)	polędwica miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, pasta z ryby 40g *(gor, ryb, jaj, mle, siar), Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Ogórek - 25g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Sałata - 2g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 3g	mieszaneczka warzywna - 25g, Marchew - 65g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Ziemniaki, średnio - 200g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Fasola biała, nasiona suche - 80g, Kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 10g, Wieprzowina, łopatka - 80g, Cebula - 20g, Olej rzepakowy - 10g, Mieszaneczka owocowa, mrożona - 50g, Chleb żytni razowy - 60g	serek wiejski lekki - 140g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Cebula - 10g, Jaja gotowane *(jaj) - 25g, jogurt typ grecki *(mle) - 20ml, Makrela, wędzona *(ryb) - 30g, polędwica miodowa regionalna - 20g, Chleb żytni razowy - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko, siar - Siarka i dwutlenek siarki

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2164,14 kCal
Witamina C	151,66 mg
Witamina B12	6,59 µg
Foliany	0,45 mg
Witamina B6	2,78 mg
Niacyna	19,81 mg
Witamina B2	2,35 mg
Witamina B1	2,00 mg
Witamina E	13,93 mg
Witamina D	0,01 mg
Witamina A	1,96 mg
Skrobia	157,80 mg
Sól	8093,33 mg
Mangan	7,72 mg
Miedź	1,82 mg
Cynk	15,21 mg
Żelazo	17,53 mg
Magnez	506,98 mg
Fosfor	1918,58 mg
Wapń	1164,27 mg
Potas	5088,79 mg
Sód	3588,47 mg
Błonnik pokarmowy	42,55 g
Cukry proste	17,53 g
Węglowodany	273,60 g
Cholesterol	246,73 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,49 g
Tłuszcze jednonienasycone	25,26 g
Tłuszcze nienasycone	41,34 g
Tłuszcze nasycone	27,32 g
Tłuszcze	75,01 g
Białka	119,29 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x5)(5):	J	szynka z kotła, zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Dżem truskawkowy, niskosłodzony, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa warzywna, kluski śląskie ze szpinakiem, surówka z marchewki tartej, Kompot	polędwica z majerankiem, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jabłko
	G	Marchew - 30g, Pietruszka, liście - 6g, Ziemniaki, średnio - 200g, Pietruszka, korzeń - 20g, Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, szynka z kotła - 40g, Chleb wiejski - 75g, Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Ryż biały - 15g, Woda - 500ml, Marchew - 150g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 6g, Olej rzepakowy - 30g, Ziemniaki, średnio - 600g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Skrobia ziemniaczana - 20g, Szpinak, mrożony - 35g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Białko jaja kurzego - 100g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Jabłko - 80g

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x5)(5):
Kalorie	2026,48 kCal
Witamina C	220,26 mg
Witamina B12	0,10 µg
Foliany	0,51 mg
Witamina B6	3,32 mg
Niacyna	21,25 mg
Witamina B2	1,30 mg
Witamina B1	1,29 mg
Witamina E	17,98 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,67 mg
Skrobia	256,92 mg
Sól	5405,46 mg
Mangan	3,92 mg
Miedź	1,89 mg
Cynk	7,31 mg
Żelazo	12,62 mg
Magnez	387,63 mg
Fosfor	892,18 mg
Wapń	285,31 mg
Potas	5990,25 mg
Sód	2160,28 mg
Błonnik pokarmowy	33,06 g
Cukry proste	27,36 g
Węglowodany	342,88 g
Cholesterol	0,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	16,05 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,69 g
Tłuszcze nienasycone	48,61 g
Tłuszcze nasycone	7,60 g
Tłuszcze	59,22 g
Białka	61,88 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	J	szynka z kotła, Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 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	zupa jarzynowa 400ml, kluski śląskie ze szpinakiem, Kompot, warzywa gotowane	serek wiejski lekki *(mle)	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, szynka z kotła - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 45g, Chleb wiejski - 50g, Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g	mieszanaka warzywna - 145g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 35g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Ziemniaki, średnio - 580g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 35g, Skrobia ziemniaczana - 35g, Szpinak, mrożony - 35g, Olej rzepakowy - 3g, Białko jaja kurzego - 100g, Mieszanaka owocowa, mrożona - 50g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	serek wiejski lekki - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2317,77 kCal
Witamina C	160,00 mg
Witamina B12	2,88 µg
Foliany	0,42 mg
Witamina B6	2,86 mg
Niacyna	16,69 mg
Witamina B2	2,29 mg
Witamina B1	1,27 mg
Witamina E	10,04 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,69 mg
Skrobia	252,01 mg
Sól	7111,94 mg
Mangan	3,20 mg
Miedź	1,50 mg
Cynk	8,42 mg
Żelazo	11,69 mg
Magnez	394,67 mg
Fosfor	1408,92 mg
Wapń	1063,29 mg
Potas	5308,40 mg
Sód	3220,87 mg
Błonnik pokarmowy	31,14 g
Cukry proste	24,77 g
Węglowodany	360,97 g
Cholesterol	82,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,03 g
Tłuszcze jednonienasycone	15,67 g
Tłuszcze nienasycone	35,04 g
Tłuszcze nasycone	22,92 g
Tłuszcze	62,45 g
Białka	104,34 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta papkowata (x4)(4):	J	szynka z kotła, Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu)	zupa jarzynowa 400ml, kluski śląskie ze szpinakiem, Kompot, warzywa gotowane	serek wiejski lekki *(mle)	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g	mieszanka warzywna - 145g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 35g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Ziemniaki, średnio - 600g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 35g, Szpinak, mrożony - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 15g, Skrobia ziemniaczana - 30g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	serek wiejski lekki - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2110,57 kCal
Witamina C	124,26 mg
Witamina B12	2,78 µg
Foliany	0,30 mg
Witamina B6	2,67 mg
Niacyna	15,48 mg
Witamina B2	1,75 mg
Witamina B1	1,17 mg
Witamina E	6,54 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,38 mg
Skrobia	232,58 mg
Sól	6237,64 mg
Mangan	2,96 mg
Miedź	1,35 mg
Cynk	7,44 mg
Żelazo	9,75 mg
Magnez	356,47 mg
Fosfor	1325,37 mg
Wapń	1015,64 mg
Potas	4829,50 mg
Sód	2871,37 mg
Błonnik pokarmowy	28,44 g
Cukry proste	16,12 g
Węglowodany	324,67 g
Cholesterol	82,60 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,04 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,47 g
Tłuszcze nienasycone	33,86 g
Tłuszcze nasycone	23,68 g
Tłuszcze	61,67 g
Białka	89,10 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.03.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	→	Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kiwi, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, twaróg z zieleciną	zupa szczawiowa 400ml *(glu, sel, mle), buraczki duszone, Kompot, kotlet mielony z szynki *(glu, jaj, mle), Ziemniaki gotowane	szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)
	G	Kasza manna *(glu) - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 3g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Kiwi - 80g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g	Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 30g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 50ml, Ziemniaki, średnio - 600g, Szczaw - 50g, Burak - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Cukier - 1g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Wieprzowina, szynka surowa - 100g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułki pszenne zwykłe - 20g, Cebula - 20g, Olej rzepakowy - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka gotowana wieprzowa - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2291,78 kCal
Witamina C	212,47 mg
Witamina B12	3,84 µg
Foliany	0,53 mg
Witamina B6	3,39 mg
Niacyna	23,28 mg
Witamina B2	2,52 mg
Witamina B1	2,24 mg
Witamina E	10,89 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,71 mg
Skrobia	199,27 mg
Sól	4490,97 mg
Mangan	5,32 mg
Miedź	1,86 mg
Cynk	12,52 mg
Żelazo	14,81 mg
Magnez	432,37 mg
Fosfor	1661,88 mg
Wapń	1081,83 mg
Potas	6299,60 mg
Sód	1839,47 mg
Błonnik pokarmowy	33,49 g
Cukry proste	37,31 g
Węglowodany	339,57 g
Cholesterol	184,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,27 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,12 g
Tłuszcze nienasycone	35,65 g
Tłuszcze nasycone	24,65 g
Tłuszcze	64,67 g
Białka	103,24 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.03.2026, 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 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 (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 17.03.2026, 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 zacierkowa, pulpet w sosie koperkowym, Kompot, surówka z kapusty białej, Ziemniaki, gotowane w wodzie	kanapka z wędliną	polędwica 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, polędwica 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 (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 17.03.2026, 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 w sosie koperkowym, buraczki duszone, Kompot, Ziemniaki, gotowane w wodzie	połudwica miodowa 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	połudwica miodowa 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 (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 17.03.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (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 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 (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 17.03.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
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 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 18.03.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Makrela, wędzona *(ryb), 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)	marmolada wieloowocowa, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Płatki owsiane - 20g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Makrela, wędzona - 50g, 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 - 200g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 140g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 1g, marmolada wieloowocowa - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2309,39 kCal
Witamina C	114,95 mg
Witamina B12	9,27 µg
Foliany	0,41 mg
Witamina B6	2,82 mg
Niacyna	21,39 mg
Witamina B2	2,84 mg
Witamina B1	1,46 mg
Witamina E	9,79 mg
Witamina D	0,01 mg
Witamina A	3,43 mg
Skrobia	172,23 mg
Sól	6786,37 mg
Mangan	5,16 mg
Miedź	1,62 mg
Cynk	13,35 mg
Żelazo	11,85 mg
Magnez	435,06 mg
Fosfor	2067,27 mg
Wapń	1465,66 mg
Potas	5009,54 mg
Sód	2593,45 mg
Błonnik pokarmowy	30,18 g
Cukry proste	35,84 g
Węglowodany	316,77 g
Cholesterol	282,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,91 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,40 g
Tłuszcze nienasycone	37,86 g
Tłuszcze nasycone	27,22 g
Tłuszcze	71,91 g
Białka	116,48 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.03.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Pomidor, Sałata	kurczak w sosie, fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	marmolada wieloowocowa, szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Jabłko
	G	Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, 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, marmolada wieloowocowa - 40g, szynka gotowana wieprzowa - 40g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2027,36 kCal
Witamina C	190,51 mg
Witamina B12	2,83 µg
Foliany	0,49 mg
Witamina B6	2,38 mg
Niacyna	16,97 mg
Witamina B2	2,05 mg
Witamina B1	1,34 mg
Witamina E	10,75 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,97 mg
Skrobia	159,45 mg
Sól	4867,76 mg
Mangan	4,33 mg
Miedź	1,52 mg
Cynk	9,80 mg
Żelazo	12,46 mg
Magnez	357,98 mg
Fosfor	1475,72 mg
Wapń	954,88 mg
Potas	4387,62 mg
Sód	1945,84 mg
Błonnik pokarmowy	31,76 g
Cukry proste	47,66 g
Węglowodany	286,25 g
Cholesterol	203,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,92 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,62 g
Tłuszcze nienasycone	36,20 g
Tłuszcze nasycone	24,35 g
Tłuszcze	66,46 g
Białka	89,26 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.03.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	J	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, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	kanapka z pomidorem	kurczak w sosie, fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	Jabłko	szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), 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, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, polędwica sopocka wieprzowa - 45g, 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 - 200g, Marchew - 20g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Koper ogrodowy - 2g, Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 150g	Jabłko - 150g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka gotowana wieprzowa - 45g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	SKYR naturalny *(mle) - 140g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2180,49 kCal
Witamina C	200,36 mg
Witamina B12	3,04 µg
Foliany	0,44 mg
Witamina B6	2,71 mg
Niacyna	18,69 mg
Witamina B2	2,21 mg
Witamina B1	1,35 mg
Witamina E	10,99 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,27 mg
Skrobia	180,20 mg
Sól	5480,88 mg
Mangan	6,87 mg
Miedź	1,74 mg
Cynk	12,80 mg
Żelazo	13,95 mg
Magnez	422,56 mg
Fosfor	1769,85 mg
Wapń	1049,34 mg
Potas	4609,17 mg
Sód	2274,82 mg
Błonnik pokarmowy	33,75 g
Cukry proste	28,37 g
Węglowodany	289,12 g
Cholesterol	255,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,07 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,28 g
Tłuszcze nienasycone	36,94 g
Tłuszcze nasycone	23,88 g
Tłuszcze	67,14 g
Białka	121,30 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.03.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x3)(3):	J	zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Pomidor, Sałata	zupa warzywna, kurczak w sosie, fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna perłowa na sypko, z tłuszczem roślinnym, Kompot	szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), 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, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Pietruszka, liście - 7g, Ziemniaki, średnio - 250g, Ryż biały - 15g, Woda - 500ml, Pietruszka, korzeń - 30g, 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, Kasza jęczmienna perłowa na sypko, z tłuszczem roślinnym - 60g	szynka gotowana wieprzowa - 50g, Chleb wiejski - 100g, Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	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, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x3)(3):
Kalorie	2117,75 kCal
Witamina C	175,97 mg
Witamina B12	0,95 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	2,88 mg
Niacyna	24,09 mg
Witamina B2	1,33 mg
Witamina B1	1,37 mg
Witamina E	11,78 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,75 mg
Skrobia	240,55 mg
Sól	5984,81 mg
Mangan	3,97 mg
Miedź	1,76 mg
Cynk	9,90 mg
Żelazo	13,81 mg
Magnez	366,86 mg
Fosfor	1230,20 mg
Wapń	315,19 mg
Potas	4830,48 mg
Sód	2392,51 mg
Błonnik pokarmowy	28,45 g
Cukry proste	18,48 g
Węglowodany	308,01 g
Cholesterol	191,65 mg
Tłuszcze wielonienasycone	16,76 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,92 g
Tłuszcze nienasycone	39,34 g
Tłuszcze nasycone	17,27 g
Tłuszcze	62,17 g
Białka	95,02 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.03.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	J	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, Polędwica sopocka, Pomidor, Sałata	kurczak w sosie, fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna, perłowa *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	kasza manna z sokiem *(glu, mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Miód pszczeli *(Mió), Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	Napój mleczny jogurtowy
	G	Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Polędwica sopocka - 50g, 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 - 150g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Kasza jęczmienna, perłowa - 60g	Kasza manna *(glu) - 50g, Syrop truskawkowy - 10g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 150ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 100ml, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 50g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 40g	Napój mleczny jogurtowy - 200g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2346,31 kCal
Witamina C	171,35 mg
Witamina B12	3,54 µg
Foliany	0,53 mg
Witamina B6	2,78 mg
Niacyna	20,94 mg
Witamina B2	2,45 mg
Witamina B1	1,72 mg
Witamina E	7,76 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,20 mg
Skrobia	240,66 mg
Sól	5268,96 mg
Mangan	4,60 mg
Miedź	1,79 mg
Cynk	12,05 mg
Żelazo	14,39 mg
Magnez	423,93 mg
Fosfor	1831,82 mg
Wapń	1229,68 mg
Potas	4948,52 mg
Sód	2105,69 mg
Błonnik pokarmowy	32,86 g
Cukry proste	15,74 g
Węglowodany	377,65 g
Cholesterol	218,40 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,13 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,22 g
Tłuszcze nienasycone	27,35 g
Tłuszcze nasycone	19,72 g
Tłuszcze	51,78 g
Białka	108,78 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.03.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta papkowata (x4)(4):	→	szynka śląska, zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	kurczak w sosie, fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana *(glu), zupa kalafiorowa *(glu, mle)	kasza manna z sokiem *(glu, mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, schab wiśniowy *(soj)	SKYR naturalny *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Płatki owsiane - 25g, szynka śląska - 50g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g	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, Woda - 250ml, Koper ogrodowy - 2g, Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 150g	Kasza manna *(glu) - 50g, Syrop truskawkowy - 30g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 150ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Schab Wiśniowy *(soj) - 1g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g	SKYR naturalny *(mle) - 140g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2488,54 kCal
Witamina C	140,59 mg
Witamina B12	3,46 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	2,82 mg
Niacyna	16,82 mg
Witamina B2	2,30 mg
Witamina B1	1,51 mg
Witamina E	10,10 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,20 mg
Skrobia	244,05 mg
Sól	5621,07 mg
Mangan	4,76 mg
Miedź	1,49 mg
Cynk	11,26 mg
Żelazo	12,49 mg
Magnez	392,86 mg
Fosfor	1715,45 mg
Wapń	1264,29 mg
Potas	4516,12 mg
Sód	2330,87 mg
Błonnik pokarmowy	30,46 g
Cukry proste	14,31 g
Węglowodany	358,33 g
Cholesterol	220,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,54 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,98 g
Tłuszcze nienasycone	39,77 g
Tłuszcze nasycone	24,18 g
Tłuszcze	69,85 g
Białka	124,11 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.03.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	—	Pieczeń rzymska *(glu, sel, mle), 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, Sałata	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, sznycel drobiowy 100g, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Mielonka (Luncheon meat), Papryka czerwona, Sałata	Napój mleczny jogurtowy
	U	Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Pieczeń rzymska - 60g, 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	Koncentrat pomidorowy, 30% - 30g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 100g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 75g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Woda - 500ml, Pietruszka, liście - 2g, Bułka tarta *(glu) - 20g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Olej rzepakowy - 17g, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100g, Kapusta biała - 90g, Cebula - 10g, Por - 10g, Koper ogrodowy - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 300g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mielonka (Luncheon meat) - 50g, 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 (x3)(3):
Kalorie	2222,28 kCal
Witamina C	202,55 mg
Witamina B12	3,82 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	3,15 mg
Niacyna	27,51 mg
Witamina B2	2,35 mg
Witamina B1	1,44 mg
Witamina E	15,52 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,56 mg
Skrobia	185,92 mg
Sól	5835,26 mg
Mangan	4,94 mg
Miedź	1,48 mg
Cynk	11,35 mg
Żelazo	11,88 mg
Magnez	406,73 mg
Fosfor	1757,23 mg
Wapń	1286,81 mg
Potas	5251,75 mg
Sód	2332,18 mg
Błonnik pokarmowy	31,60 g
Cukry proste	18,33 g
Węglowodany	313,20 g
Cholesterol	196,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,39 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,32 g
Tłuszcze nienasycone	45,22 g
Tłuszcze nasycone	23,24 g
Tłuszcze	72,74 g
Białka	96,57 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.03.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	szynka biała *(gor, glu), szynka z kotła, 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 pomidorowa z makaronem 400ml, schab w sosie własnym, marchewka gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ryż biały - 35g, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 100ml, szynka biała - 50g, szynka z kotła - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 25g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Woda - 500ml, Pietruszka, liście - 15g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 35g, Marchew - 250g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 130g, Olej rzepakowy - 5g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 300g	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 220ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2278,00 kCal
Witamina C	136,02 mg
Witamina B12	4,41 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	3,09 mg
Niacyna	24,00 mg
Witamina B2	2,56 mg
Witamina B1	2,28 mg
Witamina E	11,76 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,92 mg
Skrobia	203,17 mg
Sól	7563,90 mg
Mangan	3,67 mg
Miedź	1,46 mg
Cynk	11,14 mg
Żelazo	12,65 mg
Magnez	342,10 mg
Fosfor	1739,40 mg
Wapń	1127,80 mg
Potas	4844,70 mg
Sód	3023,85 mg
Błonnik pokarmowy	29,58 g
Cukry proste	17,22 g
Węglowodany	321,11 g
Cholesterol	141,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,10 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,02 g
Tłuszcze nienasycone	33,42 g
Tłuszcze nasycone	22,81 g
Tłuszcze	59,15 g
Białka	130,66 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.03.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	J	szynka biała *(gor, glu), 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, Pomidor, Sałata	serek wiejski lekki *(mle)	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, schab w sosie własnym, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, Ziemniaki gotowane	kanapka z wędliną	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle)
	G	Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, szynka biała - 50g, 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	serek wiejski lekki - 150g	Śmietana, 12% tłuszczu - 10g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Woda - 500ml, Pietruszka, liście - 2g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 35g, Marchew - 60g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 15g, Kapusta biała - 90g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 300g	Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 20g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2283,20 kCal
Witamina C	199,08 mg
Witamina B12	4,14 µg
Foliany	0,38 mg
Witamina B6	3,03 mg
Niacyna	24,16 mg
Witamina B2	2,46 mg
Witamina B1	2,28 mg
Witamina E	16,56 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,83 mg
Skrobia	190,54 mg
Sól	6492,01 mg
Mangan	6,49 mg
Miedź	1,49 mg
Cynk	13,49 mg
Żelazo	12,57 mg
Magnez	422,01 mg
Fosfor	1814,05 mg
Wapń	1297,89 mg
Potas	5155,08 mg
Sód	2973,31 mg
Błonnik pokarmowy	31,94 g
Cukry proste	18,92 g
Węglowodany	305,06 g
Cholesterol	138,35 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,44 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,01 g
Tłuszcze nienasycone	41,86 g
Tłuszcze nasycone	24,43 g
Tłuszcze	71,23 g
Białka	121,29 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.03.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x5)(5):	J	szynka z kotła, zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Herbata czarna, napar bez cukru, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa warzywna, schab w sosie własnym, Kompot, Marchew, gotowana w wodzie, Ziemniaki gotowane	polędwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), Chleb wiejski *(glu), Herbata czarna, napar bez cukru, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Mus owocowy Tropical Vibes Tymbark
	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, szynka z kotła - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 40g, Chleb wiejski - 75g, Herbata czarna, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, 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, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Marchew, gotowana w wodzie - 120g	polędwica miodowa Ł - 50g, Chleb wiejski - 75g, Herbata czarna, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Pomidor - 70g, Sałata - 10g	Jabłko - 172g, Cytryna - 4g, Figi, suszone - 12g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x5)(5):
Kalorie	2024,35 kCal
Witamina C	199,68 mg
Witamina B12	0,84 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	3,73 mg
Niacyna	28,04 mg
Witamina B2	1,04 mg
Witamina B1	2,21 mg
Witamina E	15,37 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,80 mg
Skrobia	226,30 mg
Sól	5103,23 mg
Mangan	5,24 mg
Miedź	1,64 mg
Cynk	8,32 mg
Żelazo	12,94 mg
Magnez	336,16 mg
Fosfor	1035,83 mg
Wapń	271,20 mg
Potas	5582,84 mg
Sód	1678,05 mg
Błonnik pokarmowy	34,33 g
Cukry proste	26,74 g
Węglowodany	318,80 g
Cholesterol	50,45 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,25 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,75 g
Tłuszcze nienasycone	43,29 g
Tłuszcze nasycone	10,09 g
Tłuszcze	56,49 g
Białka	77,43 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.03.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	J	zupa mleczna z ryżem 300ml, Bułki pszenne zwykłe, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, marchewka gotowana, Kompot, Schab pieczony w sosie, Ziemniaki gotowane	serek wiejski lekki *(mle)	polędwica miódowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Napój mleczny jogurtowy
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ryż biały - 25g, Bułki pszenne zwykłe - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 80g, Chleb wiejski - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g	Pietruszka, korzeń - 25g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Woda - 500ml, Pietruszka, liście - 2g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 40g, Marchew - 280g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 160g, Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 5g, Ziemniaki, średnio - 350g	serek wiejski lekki - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, polędwica miódowa regionalna - 50g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Napój mleczny jogurtowy - 300g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2282,78 kCal
Witamina C	127,46 mg
Witamina B12	4,44 µg
Foliany	0,45 mg
Witamina B6	3,38 mg
Niacyna	28,58 mg
Witamina B2	2,43 mg
Witamina B1	2,57 mg
Witamina E	9,82 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	5,18 mg
Skrobia	198,92 mg
Sól	6133,61 mg
Mangan	3,58 mg
Miedź	1,61 mg
Cynk	11,16 mg
Żelazo	12,82 mg
Magnez	401,18 mg
Fosfor	1758,23 mg
Wapń	1355,36 mg
Potas	5734,35 mg
Sód	2829,48 mg
Błonnik pokarmowy	30,62 g
Cukry proste	21,63 g
Węglowodany	333,93 g
Cholesterol	153,30 mg
Tłuszcze wielonienasycone	8,90 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,10 g
Tłuszcze nienasycone	26,75 g
Tłuszcze nasycone	22,98 g
Tłuszcze	54,09 g
Białka	129,95 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.03.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta papkowata (x4)(4):	→	szynka z kotła, zupa mleczna z ryżem 300ml, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, schab w sosie własnym, Kompot, Marchew, gotowana w wodzie, Ziemniaki gotowane	Kefir, 2% tłuszczu *(mle)	polędwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle)
	G	Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 100ml, szynka z kotła - 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, Ziemniaki, średnio - 400g, Marchew, gotowana w wodzie - 200g	Kefir, 2% tłuszczu - 375g	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, polędwica miodowa Ł - 50g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2334,48 kCal
Witamina C	115,82 mg
Witamina B12	6,35 µg
Foliany	0,35 mg
Witamina B6	3,48 mg
Niacyna	24,80 mg
Witamina B2	3,06 mg
Witamina B1	2,44 mg
Witamina E	11,12 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,06 mg
Skrobia	203,18 mg
Sól	6914,51 mg
Mangan	3,33 mg
Miedź	1,44 mg
Cynk	12,37 mg
Żelazo	11,51 mg
Magnez	420,03 mg
Fosfor	2031,83 mg
Wapń	1782,11 mg
Potas	5769,75 mg
Sód	2403,63 mg
Błonnik pokarmowy	29,08 g
Cukry proste	17,54 g
Węglowodany	333,23 g
Cholesterol	161,25 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,38 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,29 g
Tłuszcze nienasycone	34,97 g
Tłuszcze nasycone	25,24 g
Tłuszcze	63,68 g
Białka	122,23 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.03.2026, 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, 70% 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) - 280ml, Banan - 120g, 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 - 15g, Cebula - 50g, Koper ogrodowy - 18g, Jabłko - 50g, Śledź marynowany - 60g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 150ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 100g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2354,75 kCal
Witamina C	233,96 mg
Witamina B12	7,86 µg
Foliany	0,52 mg
Witamina B6	3,62 mg
Niacyna	17,81 mg
Witamina B2	3,07 mg
Witamina B1	1,36 mg
Witamina E	13,61 mg
Witamina D	0,01 mg
Witamina A	2,64 mg
Skrobia	185,96 mg
Sól	5005,86 mg
Mangan	4,93 mg
Miedź	1,74 mg
Cynk	12,51 mg
Żelazo	13,48 mg
Magnez	412,94 mg
Fosfor	1906,10 mg
Wapń	995,32 mg
Potas	5641,10 mg
Sód	2000,44 mg
Błonnik pokarmowy	32,98 g
Cukry proste	28,80 g
Węglowodany	325,68 g
Cholesterol	522,30 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,47 g
Tłuszcze jednonienasycone	30,43 g
Tłuszcze nienasycone	43,91 g
Tłuszcze nasycone	25,72 g
Tłuszcze	76,06 g
Białka	108,46 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.03.2026, 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, 70% 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	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, 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, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, 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 - 180g, 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	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2153,39 kCal
Witamina C	142,67 mg
Witamina B12	5,26 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	2,81 mg
Niacyna	15,70 mg
Witamina B2	2,81 mg
Witamina B1	1,34 mg
Witamina E	8,00 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,19 mg
Skrobia	214,03 mg
Sól	3318,41 mg
Mangan	3,33 mg
Miedź	1,51 mg
Cynk	10,80 mg
Żelazo	11,61 mg
Magnez	358,93 mg
Fosfor	1814,56 mg
Wapń	1175,25 mg
Potas	5425,49 mg
Sód	1377,80 mg
Błonnik pokarmowy	31,15 g
Cukry proste	17,44 g
Węglowodany	317,00 g
Cholesterol	521,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,03 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,37 g
Tłuszcze nienasycone	28,76 g
Tłuszcze nasycone	24,18 g
Tłuszcze	57,53 g
Białka	101,58 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.03.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
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	Sok pomidorowy	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, 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 - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g, Szczypiorek - 10g	Sok pomidorowy - 230g	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 - 50g, Jaja gotowane - 100g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 1g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2040,80 kCal
Witamina C	201,83 mg
Witamina B12	3,96 µg
Foliany	0,51 mg
Witamina B6	3,13 mg
Niacyna	16,23 mg
Witamina B2	2,41 mg
Witamina B1	1,37 mg
Witamina E	12,87 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,01 mg
Skrobia	211,84 mg
Sól	4547,83 mg
Mangan	6,17 mg
Miedź	1,77 mg
Cynk	12,68 mg
Żelazo	14,08 mg
Magnez	399,82 mg
Fosfor	1771,75 mg
Wapń	893,99 mg
Potas	5706,46 mg
Sód	1868,88 mg
Błonnik pokarmowy	35,35 g
Cukry proste	25,83 g
Węglowodany	318,33 g
Cholesterol	502,55 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,45 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,62 g
Tłuszcze nienasycone	29,08 g
Tłuszcze nasycone	18,36 g
Tłuszcze	52,17 g
Białka	91,17 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.03.2026, 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 (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 20.03.2026, 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, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, twaróg z zieleniną	zupa grysikowa 400ml, Zraz rybno-ryżowy, Kompot, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	galaretka 150g	margaryna Lactima 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), pasta z białek jaj, 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 - 75g, Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 10g	Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 690g, Marchew - 80g, 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 - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	galaretka owocowa winiary *(oz, orz) - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Białko jaja kurzego - 80g, jogurt typ grecki *(mle) - 5ml, Koper ogrodowy - 2g, margaryna Lactima 10g - 5g, Chleb wiejski - 75g, Pomidor - 120g, Sałata - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, orz - Orzechy, oz - Orzeszki ziemne, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2341,94 kCal
Witamina C	173,35 mg
Witamina B12	3,43 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	3,24 mg
Niacyna	18,71 mg
Witamina B2	2,53 mg
Witamina B1	1,45 mg
Witamina E	6,53 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,26 mg
Skrobia	270,59 mg
Sól	3701,38 mg
Mangan	3,65 mg
Miedź	1,67 mg
Cynk	9,88 mg
Żelazo	10,83 mg
Magnez	395,58 mg
Fosfor	1677,66 mg
Wapń	1044,00 mg
Potas	6119,14 mg
Sód	1530,76 mg
Błonnik pokarmowy	33,81 g
Cukry proste	39,30 g
Węglowodany	394,01 g
Cholesterol	152,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	7,88 g
Tłuszcze jednonienasycone	13,00 g
Tłuszcze nienasycone	21,29 g
Tłuszcze nasycone	19,70 g
Tłuszcze	44,14 g
Białka	103,09 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.03.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta papkowata (x4)(4):	J	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)	margaryna Lactima 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, pasta z jaj, Chleb wiejski *(glu)	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, 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 - 640g, Marchew - 90g, 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 - 220g, 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, margaryna Lactima 10g - 10g, Chleb wiejski - 75g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2501,18 kCal
Witamina C	133,81 mg
Witamina B12	6,39 µg
Foliany	0,44 mg
Witamina B6	3,23 mg
Niacyna	16,83 mg
Witamina B2	3,62 mg
Witamina B1	1,49 mg
Witamina E	5,99 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,56 mg
Skrobia	235,88 mg
Sól	3740,80 mg
Mangan	3,38 mg
Miedź	1,56 mg
Cynk	13,34 mg
Żelazo	11,85 mg
Magnez	413,60 mg
Fosfor	2258,24 mg
Wapń	1445,42 mg
Potas	6081,72 mg
Sód	1546,91 mg
Błonnik pokarmowy	32,84 g
Cukry proste	15,91 g
Węglowodany	361,67 g
Cholesterol	474,65 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,36 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,58 g
Tłuszcze nienasycone	30,38 g
Tłuszcze nasycone	27,07 g
Tłuszcze	62,13 g
Białka	132,87 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.03.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	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, Ogórek, Sałata, Ser topiony, edamski	babka ziemniaczana, Kompot, surówka z kapusty kiszzonej, zupa koperkowa	Baleron wieprzowy, 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)
	G	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, kielbasa żywiecka - 40g, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, 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 - 70g, Koper ogrodowy - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Ziemniaki, średnio - 200g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Baleron wieprzowy - 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) - 140g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2339,25 kCal
Witamina C	157,12 mg
Witamina B12	3,65 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	2,83 mg
Niacyna	15,20 mg
Witamina B2	2,19 mg
Witamina B1	1,26 mg
Witamina E	10,92 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,82 mg
Skrobia	225,37 mg
Sól	5705,04 mg
Mangan	5,13 mg
Miedź	1,60 mg
Cynk	10,52 mg
Żelazo	12,38 mg
Magnez	396,76 mg
Fosfor	1568,42 mg
Wapń	1121,98 mg
Potas	5290,31 mg
Sód	2711,16 mg
Błonnik pokarmowy	30,72 g
Cukry proste	21,81 g
Węglowodany	337,26 g
Cholesterol	269,89 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,64 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,83 g
Tłuszcze nienasycone	44,14 g
Tłuszcze nasycone	26,46 g
Tłuszcze	74,40 g
Białka	94,98 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.03.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	polędwica z majerankiem, zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb pszenny, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	gulasz z indyka, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa koperkowa	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb pszenny, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, pasta mięsno-jarzynowa, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	Kiwi
	G	Makaron bezjajeczny *(glu) - 50g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 100ml, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb pszenny - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	mieszanaka warzywna - 20g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, mięso gulaszowe z indyka - 120g, Marchew - 85g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Brokuły, mrożone - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Ziemniaki, średnio - 600g, Koper ogrodowy - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 220ml, Noga (udo) kurczaka - 60g, mieszanaka warzywna - 35g, Chleb pszenny - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 30g	Kiwi - 70g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2173,40 kCal
Witamina C	298,47 mg
Witamina B12	2,15 µg
Foliany	0,60 mg
Witamina B6	4,04 mg
Niacyna	19,96 mg
Witamina B2	2,56 mg
Witamina B1	1,49 mg
Witamina E	11,44 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,32 mg
Skrobia	221,80 mg
Sól	4899,35 mg
Mangan	3,90 mg
Miedź	1,61 mg
Cynk	8,95 mg
Żelazo	13,49 mg
Magnez	431,00 mg
Fosfor	1363,85 mg
Wapń	870,95 mg
Potas	6222,60 mg
Sód	2081,55 mg
Błonnik pokarmowy	33,10 g
Cukry proste	22,88 g
Węglowodany	319,03 g
Cholesterol	248,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,47 g
Tłuszcze jednonienasycone	13,63 g
Tłuszcze nienasycone	31,72 g
Tłuszcze nasycone	20,05 g
Tłuszcze	60,91 g
Białka	114,60 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.03.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	J	polędwica z majerankiem, 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, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Sałata - 2g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Papryka czerwona - 25g	mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 90g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 5g, mięso gulaszowe z indyka - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Kapusta kwaszona - 100g, Olej rzepakowy - 7g, Cebula - 20g, Jabłko - 40g, Ziemniaki, średnio - 600g, 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 - 60g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 50g	Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 20g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2299,14 kCal
Witamina C	226,48 mg
Witamina B12	3,30 µg
Foliany	0,45 mg
Witamina B6	4,23 mg
Niacyna	18,13 mg
Witamina B2	3,19 mg
Witamina B1	1,62 mg
Witamina E	14,11 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,38 mg
Skrobia	199,81 mg
Sól	7818,30 mg
Mangan	7,46 mg
Miedź	1,92 mg
Cynk	13,41 mg
Żelazo	15,45 mg
Magnez	521,91 mg
Fosfor	1759,49 mg
Wapń	1330,86 mg
Potas	6703,66 mg
Sód	3249,01 mg
Błonnik pokarmowy	41,67 g
Cukry proste	18,96 g
Węglowodany	330,48 g
Cholesterol	218,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,19 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,70 g
Tłuszcze nienasycone	39,70 g
Tłuszcze nasycone	22,42 g
Tłuszcze	70,96 g
Białka	117,17 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.03.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x5)(5):	J	marmolada wieloowocowa, polędwica z majerankiem, 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 z majerankiem - 30g, 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 - 80g, 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, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x5)(5):
Kalorie	2172,78 kCal
Witamina C	282,51 mg
Witamina B12	0,32 µg
Foliany	0,53 mg
Witamina B6	3,81 mg
Niacyna	21,37 mg
Witamina B2	1,68 mg
Witamina B1	1,23 mg
Witamina E	17,64 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,30 mg
Skrobia	208,58 mg
Sól	3539,46 mg
Mangan	4,07 mg
Miedź	1,72 mg
Cynk	7,45 mg
Żelazo	13,06 mg
Magnez	402,78 mg
Fosfor	1000,93 mg
Wapń	311,56 mg
Potas	6044,55 mg
Sód	1517,03 mg
Błonnik pokarmowy	33,64 g
Cukry proste	47,51 g
Węglowodany	312,71 g
Cholesterol	176,40 mg
Tłuszcze wielonienasycone	18,47 g
Tłuszcze jednonienasycone	26,46 g
Tłuszcze nienasycone	49,65 g
Tłuszcze nasycone	15,66 g
Tłuszcze	74,62 g
Białka	87,24 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.03.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	J	polędwica z majerankiem, zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb wiejski *(glu), 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, Chleb wiejski *(glu), 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 z majerankiem - 40g, Chleb wiejski - 25g, Jaja gotowane - 55g, Kajzerki - 50g, 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, Chleb wiejski - 25g, Kajzerki - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 50g	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2343,60 kCal
Witamina C	268,47 mg
Witamina B12	7,56 µg
Foliany	0,67 mg
Witamina B6	4,19 mg
Niacyna	35,29 mg
Witamina B2	3,59 mg
Witamina B1	1,77 mg
Witamina E	10,49 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,93 mg
Skrobia	215,91 mg
Sól	6660,65 mg
Mangan	3,83 mg
Miedź	1,83 mg
Cynk	16,76 mg
Żelazo	15,23 mg
Magnez	519,25 mg
Fosfor	2355,45 mg
Wapń	1595,00 mg
Potas	7764,30 mg
Sód	2661,15 mg
Błonnik pokarmowy	33,21 g
Cukry proste	17,36 g
Węglowodany	342,14 g
Cholesterol	460,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,84 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,71 g
Tłuszcze nienasycone	33,94 g
Tłuszcze nasycone	20,41 g
Tłuszcze	58,57 g
Białka	139,29 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.03.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta papkowata (x4)(4):	J	polędwica z majerankiem, 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	galaretka 150g	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, polędwica z majerankiem - 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	galaretka owocowa winiary *(orz) - 150g	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, orz - Orzechy, oz - Orzeszki ziemne, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2227,43 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	4970,98 mg
Mangan	4,35 mg
Miedź	1,68 mg
Cynk	8,67 mg
Żelazo	13,30 mg
Magnez	446,83 mg
Fosfor	1349,43 mg
Wapń	906,61 mg
Potas	6619,55 mg
Sód	2088,98 mg
Błonnik pokarmowy	34,80 g
Cukry proste	30,12 g
Węglowodany	344,20 g
Cholesterol	164,85 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,54 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,62 g
Tłuszcze nienasycone	36,48 g
Tłuszcze nasycone	17,47 g
Tłuszcze	61,78 g
Białka	100,78 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.03.2026, 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) - 200ml, Woda - 100ml, 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 - 2g, Cukier - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 150ml, mielonka tyrolska - 30g, 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 - 50g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2230,08 kCal
Witamina C	76,03 mg
Witamina B12	3,57 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	2,26 mg
Niacyna	16,61 mg
Witamina B2	2,01 mg
Witamina B1	1,02 mg
Witamina E	9,66 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,54 mg
Skrobia	189,02 mg
Sól	5945,32 mg
Mangan	5,46 mg
Miedź	1,48 mg
Cynk	12,73 mg
Żelazo	12,49 mg
Magnez	346,28 mg
Fosfor	1741,13 mg
Wapń	1143,13 mg
Potas	4097,39 mg
Sód	2416,95 mg
Błonnik pokarmowy	29,62 g
Cukry proste	9,55 g
Węglowodany	294,13 g
Cholesterol	255,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,56 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,08 g
Tłuszcze nienasycone	40,03 g
Tłuszcze nasycone	26,01 g
Tłuszcze	72,94 g
Białka	114,30 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.03.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	→	szynka ślaska, 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 ślaska - 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 - 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, 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 (x3)(3):
Kalorie	2029,91 kCal
Witamina C	212,20 mg
Witamina B12	2,56 µg
Foliany	0,42 mg
Witamina B6	3,15 mg
Niacyna	20,01 mg
Witamina B2	1,89 mg
Witamina B1	1,44 mg
Witamina E	8,11 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,38 mg
Skrobia	189,90 mg
Sól	5230,37 mg
Mangan	3,46 mg
Miedź	1,57 mg
Cynk	8,87 mg
Żelazo	11,02 mg
Magnez	363,16 mg
Fosfor	1365,68 mg
Wapń	788,79 mg
Potas	5483,02 mg
Sód	2042,19 mg
Błonnik pokarmowy	31,47 g
Cukry proste	27,32 g
Węglowodany	315,52 g
Cholesterol	183,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,31 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,39 g
Tłuszcze nienasycone	28,83 g
Tłuszcze nasycone	19,85 g
Tłuszcze	53,05 g
Białka	89,47 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.03.2026, 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	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, 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 (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 22.03.2026, 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 - 75g, 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 (x5)(5):
Kalorie	2357,99 kCal
Witamina C	266,33 mg
Witamina B12	0,99 µg
Foliany	0,54 mg
Witamina B6	4,02 mg
Niacyna	27,54 mg
Witamina B2	1,43 mg
Witamina B1	1,66 mg
Witamina E	18,48 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,52 mg
Skrobia	261,28 mg
Sól	5767,83 mg
Mangan	4,46 mg
Miedź	1,97 mg
Cynk	10,09 mg
Żelazo	13,67 mg
Magnez	420,77 mg
Fosfor	1307,75 mg
Wapń	272,23 mg
Potas	6488,55 mg
Sód	2256,68 mg
Błonnik pokarmowy	35,75 g
Cukry proste	17,51 g
Węglowodany	341,23 g
Cholesterol	204,95 mg
Tłuszcze wielonienasycone	20,75 g
Tłuszcze jednonienasycone	33,61 g
Tłuszcze nienasycone	57,48 g
Tłuszcze nasycone	15,73 g
Tłuszcze	78,48 g
Białka	91,03 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.03.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	J	szynka śląska, zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml, surówka z marchewki tartej, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), 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 - 45g, Chleb wiejski - 25g, 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, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 2g, 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, 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 (x4)(4):
Kalorie	2465,31 kCal
Witamina C	229,56 mg
Witamina B12	5,52 µg
Foliany	0,52 mg
Witamina B6	3,70 mg
Niacyna	21,89 mg
Witamina B2	2,99 mg
Witamina B1	1,59 mg
Witamina E	10,71 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,73 mg
Skrobia	196,80 mg
Sól	6835,67 mg
Mangan	3,07 mg
Miedź	1,70 mg
Cynk	11,30 mg
Żelazo	11,89 mg
Magnez	431,16 mg
Fosfor	1978,38 mg
Wapń	1343,47 mg
Potas	6402,65 mg
Sód	2683,71 mg
Błonnik pokarmowy	30,61 g
Cukry proste	18,86 g
Węglowodany	337,85 g
Cholesterol	300,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,38 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,68 g
Tłuszcze nienasycone	39,93 g
Tłuszcze nasycone	28,89 g
Tłuszcze	74,79 g
Białka	127,35 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.03.2026, 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