

Jadłospis na dzień Piątek 06.03.2026 r					zatwierdzono : dietetyk -Marzanna Drzewiecka				
ŚNIADANIE	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7					
	Płatki owsiane na mleku 300ml płatki owsiane 20 g ,mleko 2%tł 280 ml	Płatki owsiane na mleku 300ml płatki owsiane 20 g ,mleko 2%tł 280 ml	Płatki owsiane na mleku 300ml płatki owsiane 20 g ,mleko 2%tł 280 ml	Płatki owsiane na mleku 300ml płatki owsiane 20 g ,mleko 2%tł 280 ml					
	Twaróg ze szczypiorkiem 50g miód 25 g szt sałata z zielonym ogórkiem 15g	Twaróg ze szczypiorkiem 50g miód 25 g szt sałata z zielonym ogórkiem 15g	Twaróg ze szczypiorkiem 50g miód 25 g szt sałata z zielonym ogórkiem 15g	Twaróg ze szczypiorkiem 50g sałata z zielonym ogórkiem 15g					
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g					
	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g					
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g słodzik					
Alergeny	gluten,mleko	gluten,mleko	gluten,mleko	gluten,mleko					
II ŚNIADANIE	Sok marchwiowo-bananowy 300 ml	Sok marchwiowo-bananowy 300 ml	Sok marchwiowo-bananowy 300 ml	Sok warzywny 300 ml (seler,gorczyca)					
OBIAD	Zupa barszcz czerwony 300ml włoszczyzna 20g,porcje rosółowe 20g,ziemniaki 50g ,buraki 100 g śmietanka 18% tł 3g , mąka 3 g ,przyprawy, zielenina 1g	Zupa barszcz czerwony 300ml włoszczyzna 20g,porcje rosółowe 20g,ziemniaki 50g ,buraki 100 g śmietanka 18% tł 3g , mąka 3 g ,przyprawy, zielenina 1g	Zupa barszcz czerwony 300ml włoszczyzna 20g,porcje rosółowe 20g,ziemniaki 50g ,buraki 100 g śmietanka 18% tł 3g , mąka 3 g ,przyprawy, zielenina 1g	Zupa barszcz czerwony 300ml włoszczyzna 20g,porcje rosółowe 20g,ziemniaki 50g ,buraki 100 g śmietanka 18% tł 3g , mąka 3 g ,przyprawy, zielenina 1g					
	Ryba kostka miruna 100 g sosie greckim 150 g ziemniaki . 180g ,mąka 5g, seler 20g,cebula 5g , marchewka 80 g , pietruszka 20g,por 5g olej 10 g koncentrat pomidorowy 30 % 10g,przyprawy	Ryba kostka miruna 100 g sosie greckim 150 g ziemniaki . 180g ,mąka 5g, seler 20g,cebula 5g , marchewka 80 g , pietruszka 20g,por 5g olej 10 g koncentrat pomidorowy 30 % 10g,przyprawy	Ryba kostka miruna 100 g sosie greckim 150 g ziemniaki . 180g ,mąka 5g, seler 20g,cebula 5g , marchewka 80 g , pietruszka 20g,por 5g olej 10 g koncentrat pomidorowy 30 % 10g,przyprawy	Ryba kostka miruna 100 g sosie greckim 150 g ziemniaki . 180g ,mąka 5g, seler 20g,cebula 5g , marchewka 80 g , pietruszka 20g,por 5g olej 10 g koncentrat pomidorowy 30 % 10g,przyprawy					
	Ziemniaki gotowane 180 g	Ziemniaki gotowane 180 g	Ziemniaki gotowane 180 g	Ziemniaki gotowane 180 g					
	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożonka 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożonka 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożonka 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożonka 30g ,słodzik					
Alergeny	gluten,mleko gorczyca,seler,jaja	gluten,mleko gorczyca,seler,jaja	gluten,mleko gorczyca,seler,jaja	gluten,mleko gorczyca,seler,jaja					
PODWIECZOREK	Galaretka jogurtowa 150 g jogurt 130 g ,galaretka proszek 10g , truskawka mrożona 10 g	Galaretka jogurtowa 150 g jogurt 130 g ,galaretka proszek 10g , truskawka mrożona 10 g	Galaretka jogurtowa 150 g jogurt 130 g ,galaretka proszek 10g , 10g , truskawka mrożona 10 g	Galaretka jogurtowa 150 g jogurt 130 g ,żelatyna 5g , truskawka mrożona 15g słodzik					
KOLACJA	Ser żółty 40g pasztecik drobiowy 50 g kiszony ogórek 30g	Ser żółty 40g pasztecik drobiowy 50 g kiszony ogórek 30g	Szynka drobiowa 40g serek tartar 40 g pomidorki 30g	Pasztecik drobiowy 50 g kiszony ogórek 30 g					
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb graham 50g	chleb razowy żytni 50g					
	Masło 10g Herbata z/c 250ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata b/c 250 ml herbata 3g słodzik					
Alergeny:	gluten,mleko gorczyca,seler,	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler					
II KOLACJA				Kisiel z jabłkiem 150g b/c - słodzik					
Wartość odżywcza	Energia 2056kcal tłuszcze 66g kw.tł.nasyc.27g węglowodany 307g cukier 58g białko 88g błonnik30g sód 2357 mg	Energia 2056kcal tłuszcze 66g kw.tł.nasyc.27g węglowodany 307g cukier 58g białko 88g błonnik30g sód 2357 mg	Energia 2056kcal tłuszcze 66g kw.tł.nasyc.27g węglowodany 307g cukier 58g białko 88g błonnik30g sód 2357 mg	Energia 1884 kcal tłuszcze 54g kw.tł.nasyc.26g węglowodany 282 g cukier 39g białko 88g błonnik 32g sód 2066 mg					

Jadłospis na dzień		Sobota 07.03.2026 r	zatwierdzono:dietetyk-Marzanna Drzewiecka	
ŚNIADANIE	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7
	Zacierka na mleku 300ml zacierka 20 g ,mleko 280g	Zacierka na mleku 300ml zacierka 20 g ,mleko 280g	Zacierka na mleku 300ml zacierka 20 g ,mleko 280g	Zacierka na mleku 300ml zacierka 20 g ,mleko 280g
	Parówka 160 g (2 szt) ketchup,serek tartar 40 g pomidorki 30 g	Parówka 160 g (2 szt) ketchup,serek tartar 40 g pomidorki 30 g	Parówka 160 g (2 szt) ketchup,serek tartar 40 g pomidorki 30 g	Parówka 160 g (2 szt) ketchup, pomidorki 30 g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g ,cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa b/c 250ml kawa zbożowa 10g
Alergeny	gluten,mleko. gorczyca ,seler ,soja	gluten,mleko ,gorczyca ,seler,soja	gluten,mleko ,gorczyca,seler,soja	gluten,mleko.,gorczyca seler ,soja
II ŚNIADANIE	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150 g
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350ml porcje rosółowe 20 g włoszczyzna 30g kalafior 50 g ziemniaki 50 g ,śmietana 18 % tł 3g,przyprawy	Zupa kalafiorowa 350ml porcje rosółowe 20 g włoszczyzna 30g kalafior 50 g ziemniaki 50 g ,śmietana 18 % tł 3g,przyprawy	Zupa kalafiorowa 350ml porcje rosółowe 20 g włoszczyzna 30g kalafior 50 g ziemniaki 50 g ,śmietana 18 % tł 3g,przyprawy	Zupa kalafiorowa 350ml porcje rosółowe 20 g włoszczyzna 30g kalafior 50 g ziemniaki 50 g ,śmietana 18 % tł 3g,przyprawy
	Gulasz duszony z szynki w jarzynach szynka wieprzowa 100g ,śmietana 18%tł.3g , mąka 2 g , zielenina 1g mieszanka warzywna 7-skl.100g ,olej 2 g	Gulasz gotowany z szynki w jarzynach szynka wieprzowa 100g ,śmietana 18%tł.3g , mąka 2 g , zielenina 1g mieszanka warzywna 7-skl.100g ,olej 2 g	Gulasz gotowany z szynki w jarzynach szynka wieprzowa 100g ,śmietana 18%tł.3g , mąka 2 g , zielenina 1g mieszanka warzywna 7-skl.100g ,olej 2 g	Gulasz gotowany z szynki w jarzynach szynka wieprzowa 100g ,śmietana 18%tł.3g , mąka 2 g , zielenina 1g mieszanka warzywna 7-skl.100g ,olej 2 g
	Ziemniaki gotowane200g	Ziemniaki gotowane200g	Ziemniaki gotowane200g	Ziemniaki gotowane200g
	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,słodzik
Alergeny	gluten,mleko gorczyca,seler,	gluten,mleko gorczyca,seler,	gluten,mleko gorczyca,seler,	gluten,mleko gorczyca,seler,jaja
PODWIECZOREK	sok buraczany 300 ml	sok buraczany 300 ml	sok buraczany 300 ml	sok buraczany 300 ml
KOLACJA	Polędwica sopocka 40g kiełbasa szynkowa 30g zielony ogórek 30g	Polędwica sopocka 40g kiełbasa szynkowa 30g zielony ogórek30g	Polędwica sopocka 40g kiełbasa szynkowa 30g zielony ogórek 30g	Polędwica sopocka 40g zielony ogórek 30g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g Herbata z/ c 250 ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c 250 m herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c 250ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata b/c 250 ml herbata 3g
Alergeny:	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler
II KOLACJA				Kisiel z jabłkiem 150 g kisiel proszek 10 g , słodzik , jabłko 30 g
Wartość odżywcza	Energia 2476kcal tłuszcze 72g kw.tł.nasyc.53 g cukry35g węglowodany 270g białko 90g błonnik 30g sód 3425mg	Energia 2476kcal tłuszcze 72g kw.tł.nasyc.53 g cukry35g węglowodany 270g białko 90g błonnik 30g sód 3425mg	Energia 2476kcal tłuszcze 72g kw.tł.nasyc.53 g cukry35g węglowodany 270g białko 90g błonnik 30g sód 3425mg	Energia 2110 kcal tłuszcze 70g kw.tł.nasyc.33g cukry27g węglowodany 250g białko 80 błonnik31g sód 3008mg

Jadłospis na dzień		Niedziela 08.03.2026 r		zatwierdzono:dietetyk-Marzanna Drzewiecka	
ŚNIADANIE	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7	
	Płatki jęczmienne na mleku 300ml mleko 280 g płatki jęczmienne 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml mleko 280 g płatki jęczmienne 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml mleko 280 g płatki jęczmienne 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml mleko 280 g płatki jęczmienne 20 g	
	Jajko gotowane 2 połówki ze szczypiorem 50g , ser topiony plastry 34g pomidorki 30g	Jajko gotowane 2 połówki ze szczypiorem 50g , ser topiony 2 szt pomidorki	Twarożek ze szczypiorkiem 50g ,dżem 25 g pomidorki twarożek 40g jogurt naturalny 10 g	Jajko gotowane 2 połówki ze szczypiorem 50g , serek tartar 1 szt pomidorki	
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g /bułka grahamka 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g	chleb razowy żytni 60g	
	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g	
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa b/c 250ml kawa zbożowa 10g	
Alergeny	gluten,mleko ,jaja	gluten,mleko,jaja	gluten,mleko	gluten,mleko	
II ŚNIADANIE	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	
OBIAD	Zupa ryżowa na rosole 350ml porcje rosółowe 30g , włoszczyzna 20 g , ryż 20g , , zieleńina ,przyprawy	Zupa ryżowa na rosole 350ml porcje rosółowe 30g , włoszczyzna 20 g , ryż 20g , , zieleńina ,przyprawy	Zupa ryżowa na rosole 350ml porcje rosółowe 30g , włoszczyzna 20 g , ryż 20g , , zieleńina ,przyprawy	Zupa ryżowa na rosole 350ml porcje rosółowe 30g , włoszczyzna 20 g , ryż 20g , , zieleńina ,przyprawy	
	Pulpet gotowany drobiowy 100g sos koperkowy 50g filet z kurczaka 80 g jajka 10g,bułka tarta 10g , przyprawy,mąka 3 g, zieleńina 3 g śmietana 18% tł 3g olej rzepakowy2 koper 2 g	Pulpet gotowany drobiowy 100g sos koperkowy porcje rosółowe 20g , włoszczyzna 20 g ,, śmietanka 3g, pomidory z puszki 15 g , zieleńina 3g olej rzepakowy2 g koper 2g	Pulpet drobiowy gotowany 100g sos koperkowy porcje rosółowe 20g , włoszczyzna 20 g ,, zieleńina 3 g ,przyprawy śmietana 18% tł 3g olej rzepakowy2 g koper 2 g	Pulpet drobiowy gotowany 00g sos koperkowy porcje rosółowe 20g , włoszczyzna 20 g ,, zieleńina 3 g ,przyprawy śmietana 18% tł 3g olej rzepakowy2 g koper 2 g	
	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	
	Marchewka z groszkiem oprószana 150g marchewka z groszkiem 150 g , mąka 2g mas.ło 3g	Marchewka z groszkiem oprószana 150g marchewka z groszkiem 150 g , mąka 2g mas.ło 3 g	Marchewka z groszkiem oprószana 150g marchewka z groszkiem 150 g , mąka 2g masło 3 g	Marchewka z groszkiem oprószana 150g marchewka z groszkiem 150 g , mąka 2g masło 3 g	
	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,słodzik	
Alergeny	gluten,mleko gorczyca,seler,jaja	gluten,mleko gorczyca,seler,jaja	gluten,mleko gorczyca,seler,jaja	gluten,mleko gorczyca,seler,jaja	
PODWIECZOREK	Banan 1szt 150g	Banan 1 szt 150g	Banan 1 szt 150g	Jabłko pieczone z cynamonem 1szt(6 posiłek)	
KOLACJA	Szynka konserwowa 40g szynka drobiowa 30g zielony ogórek 20g sałata 20g	Szynka konserwowa 40 szynka drobiowa 30g zielony ogórek 20g , sałata 20g	Szynka konserwowa 40gshynka drobiowa 30gzielony ogórek 20g , sałata 20g	Szynka konserwowa 40g zielony ogórek 20g sałata 20g	
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	chleb razowy żytni 60g	
	Masło 10g Herbata z /c 250 ml herbata 3g cukier 3g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3g	Masło 10g Herbata b/c 250 ml	
Alergeny:	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	
II KOLACJA				Jogurt naturalny 150 g chrupki kukurydziane 20 g	
Wartość odżywcza	Energia 1898 kcal tłuszcze 49g kw.tł.nasyc17g węglowodany 305g cukry 53g białko 81g błonnik 29g sód2488mg	Energia 1898 kcal tłuszcze 49g kw.tł.nasyc17g węglowodany 305g cukry 53g białko 81g błonnik 29g sód2488mg	Energia 1898 kcal tłuszcze 49g kw.tł.nasyc17g węglowodany 305g cukry 53g białko 81g błonnik 29g sód2488mg	Energia 1881 kcal tłuszcze 45g kw.tł.nasyc13g węglowodany 290g cukry 45 białko 80g błonnik 29g sód 2480mg	

Jadłospis na dzień Poniedziałek 09.03.2026 r zatwierdzono : dietetyk – Marzanna Drzewiecka				
ŚNIADANIE	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2a	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7
	Płatki owsiane na mleku 300ml mleko 280 g płatki owsiane 20 g	Płatki owsiane na mleku 300ml mleko 280 g płatki owsiane 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml mleko 280 g płatki owsiane 20 g	Płatki owsiane na mleku 300ml mleko 280 g płatki owsiane 20 g
	Ser żółty 30g serek tartar 20 g dżem 25 g sałata lodowa z natką pietruszki 30 g	Ser żółty 30g serek tartar 20g dżem 25 g sałata lodowa z natką pietruszki 30 g	Ser żółty 30g serek tartar 20 g dżem 25 g sałata lodowa z natką pietruszki 30 g	Ser żółty 30g serek tartar 20 g dżem 25 g sałata lodowa z natką pietruszki 30 g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g / bułka grahamka 50 g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g,bułka grahamka 50 g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa b/c 250ml kawa zbożowa 10g
<i>Alergeny</i>	<i>gluten,mleko,</i>	<i>gluten,mleko</i>	<i>gluten,mleko</i>	<i>gluten,mleko</i>
II ŚNIADANIE	Sok pomidorowy 300 ml	Sok pomidorowy 300 ml	Sok pomidorowy 300 ml	Sok pomidorowy 300 ml
OBIAD	Zupa dyniowa z pulpecikami 2szt (po 50 g)350ml porcje rosółowe 30 g , dynia mrożonka 100 g ziemniaki 50 g , mąka 5 g , śmietana 18% tł 5 g szynka wieprzowa 100 g ,buła tarta 5 g ,jaja 5 g ,włoszczyzna 20 g ,masło5g przyprawy	Zupa dyniowa z pulpecikami 2szt (po 50 g)350ml porcje rosółowe 30 g , dynia mrożonka 100 g ziemniaki 50 g , mąka 5 g , śmietana 18% tł 5 g szynka wieprzowa 100 g ,buła tarta 5 g ,jaja 5 g ,włoszczyzna 20g , masło 5 g przyprawy	Zupa dyniowa z pulpecikami 2szt (po 50 g)350ml porcje rosółowe 30 g , dynia mrożonka 100 g ziemniaki 50 g , mąka 5 g , śmietana 18% tł 5 g szynka wieprzowa 100 g ,buła tarta 5 g ,jaja 5 g ,włoszczyzna20g,masło 5g, przyprawy	Zupa dyniowa z pulpecikami 2szt (po 50 g)350ml porcje rosółowe 30 g , dynia mrożonka 100 g ziemniaki 50 g , mąka 5 g , śmietana 18% tł 5 g szynka wieprzowa 100 g ,buła tarta 5 g ,jaja 5 g ,włoszczyzna 20g,masło5g, przyprawy
	Ryż z jabłkiem ,śmietana i cynamonem 250 g Ryż 100g , jabłka 100 g ,śmietana 18% tł 20g,jogurt naturalny 20g,cynamon , cukier 3 g	Ryż z jabłkiem ,śmietana i cynamonem 250 g ryż 100g , jabłka 100 g ,śmietana 18% tł 20g ,jogurt naturalny 20g,cynamon , cukier 3 g	Ryż z jabłkiem ,śmietana i cynamonem 250 g ryż 100g , jabłka 100 g ,śmietana 18% tł20g ,jogurt naturalny 20g,cynamon , cukier 3 g	Ryż z jabłkiem ,śmietana i cynamonem 250 g ryż 100g , jabłka 100 g ,śmietana 18% tł 20g ,jogurt naturalny 20g,cynamon , słodzik
	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,słodzik
<i>Alergeny</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler,</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler,</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler,</i>
PODWIECZOREK	Budyń śmietankowy z musem brzoskwiniovym 150g mleko 2% tł 150 ml ,budyń proszek 10g,cukier 3 g brzoskwinie 20 g	Budyń śmietankowy z musem brzoskwiniovym 150g mleko 2% tł 150 ml ,budyń proszek 10g,cukier 3 g brzoskwinie 20 g	Budyń śmietankowy z musem brzoskwiniovym 150g mleko 2% tł 150 ml ,budyń proszek 10g,cukier 3 g brzoskwinie 20 g	Jogurt naturalny 150 g
KOLACJA	Polędwica z warzywami 40g szynka drobiowa 30 g pomidorki koktajlowe 30 g	Polędwica z warzywami 40g szynka drobiowa 30 g pomidorki koktajlowe 30 g	Polędwica z warzywami 40g szynka drobiowa 30 g pomidorki koktajlowe 30 g	Polędwica z warzywami 40g szynka drobiowa 30 g pomidorki koktajlowe 30 g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata 250 ml z/c herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata b/c 250 ml herbata 3g słodzik
<i>Alergeny:</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler</i>
II KOLACJA				Budyń śmietankowy z musem brzoskwiniovym 150g mleko 2% tł 150 ml ,budyń proszek 10g,słodzik <i>brzoskwinie 20 g</i>
Wartość odżywcza	<i>Energia 2210 kcal tłuszcz 53g kw.tł.nasyc.32g węglowodany 313g cukry 48 białko 85g błonnik 25g sód2493mg</i>	<i>Energia 2210 kcal tłuszcz 53g kw.tł.nasyc.32g węglowodany 313g cukry 48 białko 85g błonnik 25g sód2493mg</i>	<i>Energia 2210 kcal tłuszcz 53g kw.tł.nasyc.32g węglowodany 313g cukry 48 białko 85g błonnik 25g sód2493mg</i>	<i>Energia 2010 kcal tłuszcz 50g kw.tł.nasyc.30g węglowodany 300g cukry 36 białko 78g błonnik 25g sód2493mg</i>

Jadłospis na dzień wtorek 10.03.2026 r zatwierdzone: dietetyk- Marzanna Drzewiecka				
ŚNIADANIE	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7
	Kasza jaglana na mleku 300ml mleko 280 g ,kasza jaglana 20 g	Kasza jaglana na mleku 300ml mleko 280 g ,kasza jaglana 20 g	Kasza jaglana na mleku 300ml mleko 280 g ,kasza jaglana 20 g	Kasza jaglana na mleku 300ml mleko 280 g ,kasza jaglana 20 g
	Pasta z jaja 50g mozzarella 30g pomidorki 30g liść sałaty jaja50g ,majonez5g	Pasta z jaja 50g mozzarella 30g pomidorki 30g liść sałaty jaja50g ,majonez5g	Szynka drobiowa 40g mozzarella 30g pomidorki 30g liść sałaty	Pasta z jaja 50g pomidorki 30g liść sałaty jaja50g ,majonez5g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka Grahamka 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/ bułka grahamka 50 g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/ bułka grahamka 50 g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g,cukier 3g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g,cukier 3g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g,cukier 3g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g ,słdzik
Alergeny	gluten,mleko ,seler , gorczyca	gluten,mleko ,seler ,gorczyca	gluten,mleko ,seler , gorczyca	gluten,mleko ,seler , gorczyca
II ŚNIADANIE	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g pieczone
OBIAD	Zupa ogórkowa 350ml porcje rosółowe 20g , włoszczyzna 30 g ogórek kiszony 50 g,ziemniaki 100 g , śmietana 30% tł 3g zielenina 1g, przyprawy,masło 4 g mąka 3 g	Zupa ogórkowa 350ml porcje rosółowe 20g , włoszczyzna 30 g ogórek kiszony 50 g,ziemniaki 100 g , śmietana 30% tł 3g zielenina 1g, przyprawy,masło4g,mąka 3g	Zupa ogórkowa 350ml porcje rosółowe 20g , włoszczyzna 30 g ogórek kiszony 50 g,ziemniaki 100 g , śmietana 30% tł 3g zielenina 1g, przyprawy,masło 4g,mąka 3g	Zupa ogórkowa 350ml porcje rosółowe 20g , włoszczyzna 30 g ogórek kiszony 50 g,ziemniaki 100 g , śmietana 30% tł 3g zielenina 1g, przyprawy ,masło4 g ,maka 3g
	Kurczak pieczony 180 g ćwiartka .kurczaka 180 g,przyprawy, olej 3 g	Kurczak gotowany180 g sos potrawkowy 50g ćwiartka .kurczaka 180 g,mąka 3g ,śmietana 18%tł 3g przyprawy, olej 3 g koper/narka pietruszki 1 g	Kurczak gotowany180 g sos potrawkowy 50g ćwiartka .kurczaka 180 g,mąka 3g ,śmietana 18%tł 3g przyprawy, olej 3 g koper/narka pietruszki 1 g	Kurczak gotowany180 g sos potrawkowy 50g ćwiartka .kurczaka 180 g,mąka 3g ,śmietana 18%tł 3g przyprawy, olej 3 g koper/narka pietruszki 1 g
	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g
	Fasolka szparagowa zielona z masłem i bułką 150 g fasolka szparagowa 150 g , masło 2g , bułka tarta 2 g	Fasolka szparagowa zielona z masłem i bułką 150 g g fasolka szparagowa 150 g , masło 2g , bułka tarta 2 g	Fasolka szparagowa zielona z masłem i bułką 150 g fasolka szparagowa 150 g , masło 2g , bułka tarta 2 g	Fasolka szparagowa zielona z masłem i bułką 150 g fasolka szparagowa 150 g , masło 2g , bułka tarta 2 g
	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g , cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g , cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g , cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g , słdzik
Alergeny	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny 150 ml	Jogurt naturalny 150 g	Jogurt naturalny 150 g	Sok buraczany 300 ml (6 posiłków)
KOLACJA	Szynka konserwowa 40g pasztetowa30 zielony ogórek 30 g	Szynka konserwowa 40g pasztetowa 30g zielony ogórek 30 g	Szynka konserwowa 40g kiełbasa szynkowa 30g zielony ogórek 30 g	Szynka konserwowa 40g pomidorki 30g liść sałaty 2 g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3 g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3 g cukier 3 g	Masło 10g Herbata b/c 250 ml herbata 3 g słdzik
Alergeny:	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler
II KOLACJA				Mozzarella z pomidorem i oliwą 100g (mleko) mozzarella 30 g pomidor 70 g , oliwa 3g
Wartość odżywcza	Energia 2098 kcal tłuszcze 83g kw.tł.nasyc34g węglowodany 266g cukry 23 białko 98g błonnik 31g sól 2479mg	Energia 2099 kcal tłuszcze 83g kw.tł.nasyc34g węglowodany 269g cukry 24 białko 98g błonnik 31g sól 2479mg	Energia 2099 kcal tłuszcze 83g kw.tł.nasyc34g węglowodany 269g cukry 23 białko 98g błonnik 31g sól 2479mg	Energia 1999 kcal tłuszcze 68g kw.tł.nasyc29g węglowodany 216g cukry 13g białko 86g błonnik 35g sól 2192mg

Jadłospis na dzień środa 11.03.2026 r zatwierdził: dietetyk:-Marzanna Drzewiecka				
ŚNIADANIE	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa7
	Płatki ryżowe mleku 300ml mleko 280 ml płatki ryżowe 20 g	Płatki ryżowe mleku 300ml mleko 280 ml płatki ryżowe 20 g	Płatki ryżowe mleku 300ml mleko 280 ml płatki ryżowe 20 g	Płatki ryżowe mleku 300ml mleko 280 ml płatki ryżowe 20 g
	Serdelek drobiowy 2 szt -100g ketchup 1szt serek tartar 20 g sałata lodowa z zieleniną 30 g	Serdelek drobiowy 2 szt ketchup 1szt serek tartar 20 g sałata lodowa z zieleniną 30 g	Serdelek drobiowy 2 szt ketchup 1szt serek tartar 20 g sałata lodowa z zieleniną 30 g	Serdelek drobiowy 2 szt ketchup 1szt sałata lodowa z zieleniną 30 g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g /bułka grahamka 50 g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10 g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10 g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10 g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10 g słodzik
Alergeny	gluten,mleko	gluten,mleko ,seler , gorczyca	gluten,mleko ,seler gorczyca	gluten,mleko,seler gorczyca
II ŚNIADANIE	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Jogurt naturalny 150 g chrupki kukurydziane 20 g (mleko)
OBIAD	Zupa grochowa 350ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 30g , groch 50g, ziemniaki 50g , mąka 3g broczek 3 g cebula 2 g przyprawy	Zupa koperkowa 350ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 30g , koper 10 g , ziemniaki 100g , mąka 3g śmietana 18% tł 3g	Zupa koperkowa 350ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 30g , koper 10 g , ziemniaki 100g , mąka 3g śmietana 18% tł 3g	Zupa koperkowa 300ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 30g , koper 10 g , ziemniaki 100g , mąka 3g śmietana 18% tł 3g
	Kotlet mielony 100/110 g panierowany , smażony , szynka wieprzowa 100g,bułka tarta 10g , jaja 5 g , przyprawy,smalec5g	Pulpet z szynki wieprzowej gotowany 100/110 g ,sos potrawkowy50g szynka wieprzowa 100g,bułka tarta 5g , jaja 5 g , przyprawy,mąka 3g ,śmietana 18% tł.2g , zielenina 1 g	Pulpet z szynki wieprzowej gotowany 100/110 g ,sos potrawkowy50g szynka wieprzowa 100g,bułka tarta 5g , jaja 5 g , przyprawy,mąka 3g ,śmietana 18% tł.2g , zielenina 1 g	Pulpet z szynki wieprzowej gotowany 100/110 g ,sos potrawkowy50g szynka wieprzowa 100g,bułka tarta 5g , jaja 5 g , przyprawy,mąka 3g ,śmietana 18% tł.2g , zielenina 1 g
	Ziemniaki gotowane 180 g	Ziemniaki gotowane 180 g	Ziemniaki gotowane 180 g	Ziemniaki gotowane 180 g
	Buraczki zasmażane 150 g buraki 150 g mąka 3 g masło 4 g	Buraczki zasmażane 150 g buraki 150 g mąka 3 g masło 4 g	Buraczki zasmażane 150 g buraki 150 g mąka 3 g masło 4 g	Buraczki zasmażane 150 g buraki 150 g mąka 3 g masło 4 g
	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30 g cukier 3g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30 g cukier 3g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30 g cukier 3g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30 g słodzik
Alergeny	gluten,mleko gorczyca,seler,jaja,mleko	gluten,mleko gorczyca,seler,mleko,jaja	gluten,mleko gorczyca,seler,mleko,jaja	gluten,mleko gorczyca,seler,mleko,jaja
PODWIECZOREK	Sok jabłkowy 200 ml ciastka herbatniki 50 g	Sok jabłkowy 200 ml ciastka herbatniki 50 g	Sok jabłkowy 200 ml ciastka herbatniki 50 g	Mus owocowy 100 g
KOLACJA	Kiełbasa szynkowa 40g polędwica z warzywami 30g kiszony ogórek 30g	Kiełbasa szynkowa 40g polędwica z warzywami 30g kiszony ogórek 30g	Kiełbasa szynkowa 40g polędwica z warzywami 30g pomidorki	Kiełbasa szynkowa 40g kiszony ogórek 30g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3g	Masło 10g Herbata b/c 250 ml słodzik
Alergeny:	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler
II KOLACJA				Kisiel z jabłkiem 150 g kisiel 10 g jabłko 20 g słodzik
Wartość odżywcza	Energia 2416 kcal tłuszcz 99g kw.tl.nasyc43g węglowodany 315g cukry 54 białko 90g błonnik 31g sól 2631mg	Energia 2276 kcal tłuszcz 79g kw.tl.nasyc33g węglowodany 310g cukry 44 białko 80g błonnik 28g sól 2221mg	Energia 2276 kcal tłuszcz 79g kw.tl.nasyc33g węglowodany 310g cukry 44 białko 80g błonnik 28g sól 2221mg	Energia 2116 kcal tłuszcz 69g kw.tl.nasyc33g węglowodany 305g cukry39 białko 80g błonnik 31g sól 2121mg

Jadłospis na dzień Czwartek 12.03.2026 r zatwierdzono: dietetyk Marzanna Drzewiecka				
ŚNIADANIE	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7
	Kasza manna na mleku 300ml mleko 280 g kasza manna 20 g	Kasza manna na mleku 300ml mleko 280 g kasza manna 20 g	Kasza manna na mleku 300ml mleko 280 g kasza manna 20 g	Kasza manna na mleku 300ml mleko 280 g kasza manna 20 g
	Pasta z twarogu i pomidorów ze szczypiorkiem 50g dżem 25 g rzodkiewka 30 g twaróg 40g śmietana 18% tł 10g,koncentrat pomidorowy 10 g szczypiorek 1g rzodkiewka 30g	Pasta z twarogu i pomidorów ze szczypiorkiem 50g dżem 25 g rzodkiewka 30 g twaróg 40g śmietana 18% tł 10g,koncentrat pomidorowy 10 g szczypiorek 1g rzodkiewka 30g	Pasta z twarogu i pomidorów ze szczypiorkiem dżem 25 g pomidorki 30 g twaróg 40g śmietana 18% tł 10g,koncentrat pomidorowy 10 g szczypiorek 1g pomidorki 30g	Pasta z twarogu i pomidorów ze szczypiorkiem rzodkiewka 30 g twaróg 40g śmietana 18% tł 10g,koncentrat pomidorowy 10 g szczypiorek 1g rzodkiewka 30g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50/bułka grahamka 50 g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa b/c 250ml kawa zbożowa 10g słodzik
Alergeny	gluten,mleko,gorczyca,jaja	gluten,mleko,gorczyca,jaja	gluten,mleko,gorczyca,soja,seler	gluten,mleko,gorczyca,jaja
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 100g	Jogurt owocowy 100g	Jogurt owocowy 100g	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 30 g , koncentrat pomidorowy 30% 30g ,śmietanka 5g , mąka 3g ,przyprawy ,zielenina 1g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 30 g , koncentrat pomidorowy 30% 30g ,śmietanka 5g , mąka 3g ,przyprawy ,zielenina 1g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 30 g , koncentrat pomidorowy 30% 30g ,śmietanka 5g , mąka 3g ,przyprawy ,zielenina 1g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 30 g , koncentrat pomidorowy 30% 30g ,śmietanka 5g , mąka 3g ,przyprawy ,zielenina 1g
	Sztuka mięsa duszona w sosie pieczarkowym szynka wieprzowa 100/110 g pieczarki 30g mąka 3 g śmietana 18%tł 3g,zielenina 3 g przyprawy , cebula g	Sztuka mięsa duszona w sosie pieczarkowym szynka wieprzowa 100/110 g pieczarki 30g mąka 3 g śmietana 18%tł 3g,zielenina 3 g przyprawy , cebula g	Sztuka mięsa duszona w sosie koperkowym szynka wieprzowa 100/110 g mąka 3 g śmietana 18%tł3g,zielenina 3 g przyprawy ,	Sztuka mięsa duszona w sosie pieczarkowym szynka wieprzowa 100/110 g pieczarki 30g mąka 3 g śmietana 18%tł3g,zielenina 3 g przyprawy , cebula g
	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g
	Marchewka mini z masłem i bułką 150g marchewka mini 150 g masło 3 bułka tarta 2g	Buraczki ćwikłowe zasmażane 150g buraki 150g masło 3 g mąka 2 g przyprawy	Buraczki ćwikłowe zasmażane 150g buraki 150g masło 3 g mąka 2 g przyprawy	Buraczki ćwikłowe zasmażane 150g buraki 150g masło 3 g mąka 2 g przyprawy
	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g słodzik
Alergeny	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler
PODWIECZOREK	Budyń czekoladowy z wiśnią 150g budyń czekoladowy 10 g mleko 140g,cukier 3 g wiśnia mrożona 10 g	Budyń czekoladowy z wiśnią 150g budyń czekoladowy 10 g mleko 140g,cukier 3 g wiśnia mrożona 10 g	Budyń czekoladowy z wiśnią 150g budyń czekoladowy 10 g mleko 140g,cukier 3 g wiśnia mrożona 10 g	Jogurt naturalny 150 g (6 posiłek)
KOLACJA	Szynka konserwowa 40 g ser wędzony 30g pomidorki 20 g , zielony ogórek20 g	Szynka konserwowa 40 g ser wędzony 30g pomidorki 20 g , zielony ogórek20 g	Szynka konserwowa 40 g serek tartar 2szt pomidorki 20 g , zielony ogórek20 g	Szynka konserwowa 40 g pomidorki 20 g , zielony ogórek20 g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	chleb razowy żytni 50g
	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata b/c 250 ml słodzik
Alergeny:	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler
II KOLACJA				Budyń czekoladowy z wiśnią 150g budyń czekoladowy 10 g mleko 140g,c wiśnia mrożona 10 g słodzik (mleko)
Wartość odżywcza	Energia 2048kcal tłuszcze 79g kw.tł.nasyc37g węglowodany 269g cukry 28g białko 89g błonnik 28g sól2125mg	Energia 2048kcal tłuszcze 79g kw.tł.nasyc37g węglowodany 269g cukry 28g białko 89g błonnik 28g sól2125mg	Energia 2048kcal tłuszcze 79g kw.tł.nasyc37g węglowodany 269g cukry 28g białko 89g błonnik 28g sól2125mg	Energia 204\08kcal tłuszcze 79g kw.tł.nasyc37g węglowodany 260g cukry 26g białko 89g błonnik 28g sól2105mg

Jadłospis na dzień Piątek 13.03.2026 r zatwierdzono: dietetyk Marzanna Drzewiecka				
ŚNIADANIE	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7
	Płatki owsiane na mleku 300ml mleko 280 ml ,płatki owsiane 20 g	Płatki owsiane na mleku 300ml mleko 280 ml ,płatki owsiane 20 g	Płatki owsiane na mleku 300ml mleko 280 ml ,płatki owsiane 20 g	Płatki owsiane na mleku 300ml mleko 280 ml ,płatki owsiane 20 g
	Ser wędzony 40 g serek tartar 20g miód 20 g sałata lodowa z pomidorem 30 g	Ser wędzony 40 g serek tartar 20g miód 20 g sałata lodowa z pomidorem 30 g	Szynka drobiowa 40g serek tartar 20g sałata lodowa z pomidorem 30 g	Ser wędzony 40 g serek tartar 20g sałata lodowa z pomidorem 30 g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g masło 10 g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g masło 10g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g masło 10g	chleb razowy żytni 60g masło 10 g
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10 g cukier 3g	kawa zbożowa z/c 250ml awa zbożowa 10 g cukier 3g	kawa zbożowa z/c 250ml awa zbożowa 10 g cukier 3g	kawa zbożowa b/c 250ml kawa zbożowa 10 g cukier 3g
Alergeny	<i>gluten,mleko,gorczyca,</i>	<i>gluten,mleko,gorczyca</i>	<i>gluten,mleko,gorczyca,seler</i>	<i>gluten,mleko,gorczyca,</i>
II ŚNIADANIE	Jabłko 1 szt 150g herbatniki 50 g	Jabłko 1 szt 150g herbatniki 50 g	Jabłko 1 szt 150g herbatniki 50 g	Sok warzywny (seler,gorczyca))
OBIAD	Zupa jarzynowa 350 ml porcje rosolowe 20g , włoszczyzna 20 g mieszanka warzywna mrożona 50 g ,ziemniaki 50 g ,mąka 2 g , śmietana 18% tł.3g , przyprawy	Zupa jarzynowa 350 ml porcje rosolowe 20g , włoszczyzna 20 g mieszanka warzywna mrożona 50 g ,ziemniaki 50 g ,mąka 2 g , śmietana 18% tł.3g , przyprawy	Zupa jarzynowa 350 ml porcje rosolowe 20g , włoszczyzna 20 g mieszanka warzywna mrożona 50 g ,ziemniaki 50 g ,mąka 2 g , śmietana 1 8% tł.3g , przyprawy	Zupa jarzynowa 350 ml porcje rosolowe 20g , włoszczyzna 20 g mieszanka warzywna mrożona 50 g ,ziemniaki 50 g ,mąka 2 g , śmietana 18% tł.3g , przyprawy
	Kopytka z boczkiem i cebulką 250g ziemniaki 220g , jaja 10 g , maka ziemniaczana 10 g , mąka pszenna 5 g , boczek 10 g cebula 3 g	Kopytka z masłem 250g ziemniaki 230g , jaja 10 g , maka ziemniaczana 10 g , mąka pszenna 5 g , masło 5 g	Kopytka z masłem 250g ziemniaki 230g , jaja 10 g , maka ziemniaczana 10 g , mąka pszenna 5 g , masło 5g	Kopytka z masłem 250g ziemniaki 230g , jaja 10 g , maka ziemniaczana 10 g , mąka pszenna 5 g , masło 5 g
	Surówka z kiszonej kapusty 150 g kiszona kapusta 120 g , marchewka 10 g , cebula 5 g jabłko 20 g , olej 5 g	Surówka z pekińskiej kapusty 150 g pekińska kapusta 120 g , marchewka 10 g , cebula 5 g jabłko 20 g , olej 5 g	Surówka z pekińskiej kapusty 150 g pekińska kapusta 120 g , marchewka 10 g , cebula 5 g jabłko 20 g , olej 5 g	Surówka z kiszonej kapusty 150 g kiszona kapusta 120 g , marchewka 10 g , cebula 5 g jabłko 20 g , olej 5 g
	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30 g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30 g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30 g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30 g słodzik
Alergeny	<i>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</i>
PODWIECZOREK	Mus owocowy 100 ml	Mus owocowy 100 ml	Mus owocowy 100 ml	Mus owocowy 100 ml (6 posiłek)
KOLACJA	Salatka z tuńczykiem ,soczewicą i kiszonym ogórkiem ,zielony groszek 100g tuńczyk 30g , soczewica 30 g ,zielony groszek 20g, kiszony ogórek 10 g ,majonez 10 g ,zielenina 6g ser topiony plastry 35g(2szt)	Salatka z tuńczykiem ,soczewicą i kiszonym ogórkiem ,zielony groszek 100g tuńczyk 30g , soczewica 30 g ,zielony groszek 20g, kiszony ogórek 10 g ,majonez 10 g ,zielenina 6g ser topiony plastry 35g	Salatka tuńczyka mozzarella z zielonym groszkiem 100 g tuńczyk 40 g , mozzarella 40 g zielony groszek 15 g majonez 5 g zielenina 5g mozzarella 30g	Salatka z tuńczykiem ,soczewicą i kiszonym ogórkiem ,zielony groszek 100g tuńczyk 30g , soczewica 30 g ,zielony groszek 20g, kiszony ogórek 10 g ,majonez 10 g zielenina 6 g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	chleb razowy żytni 60g g
	Masło 10g Herbata z/c herbata 3 g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c herbata 3 g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/C herbata 3 g cukier 3 g	Masło 10g Herbata b/c herbata 3 g słodzik
Alergeny:	<i>gluten,mleko gorczyca,seler,ryba</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler,ryba</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler,ryba</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler,ryba</i>
II KOLACJA				Kisiel truskawkowy 150 g kisiel 10 g ,truskawki 20g słodzik
Wartość odżywcza	Energia 1945 kcal tłuszcze 49g kw.tł.nasyc31g węglowodany 370g cukry 49g białko 79g błonnik 38g sód1924mg	Energia 1945 kcal tłuszcze 49g kw.tł.nasyc31g węglowodany 370g cukry 49g białko 79g błonnik 38g sód1924mg	Energia 1945 kcal tłuszcze 49g kw.tł.nasyc31g węglowodany 370g cukry 49g białko 79g błonnik 38g sód1924mg	Energia 1889 kcal tłuszcze 37g kw.tł.nasyc25g węglowodany 330g cukry 25g białko 78g błonnik 28g sód1850mg

Jadłospis na dzień Sobota 14.03.2026 r					zatwierdzono: dietetyk Marzanna Drzewiecka				
ŚNIADANIE	Dieta ogólna 1		Dieta łatwostrawna 2		Dieta wątrobowa 2a		Dieta cukrzycowa 7		
	Zacierka na mleku 300ml mleko 280 ml zacierka 20 g		Zacierka na mleku 300ml mleko 280 ml zacierka 20 g		Zacierka na mleku 300ml mleko 280 ml zacierka 20 g		Zacierka na mleku 300ml mleko 280 ml zacierka 20 g		
	Parówka na gorąco 2 szt 160 g ser topiony trójkąt 1 szt 17,5 g ketchup12g sałata lodowa z zieleniną 30 g		Parówka na gorąco 2 szt 160 g ser topiony trójkąt 1 szt 17,5 g ketchup12g, sałata lodowa z zieleniną 30 g		Parówka na gorąco 2 szt 160 g mozzarella 20 g/serek tartar 20g ketchup12g sałata lodowa z zieleniną 30 g		Parówka na gorąco 2 szt 160 g 17,5 g ketchup,12g,sałata lodowa z zieleniną 30 g		
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka		Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50g		Chleb baltonowski 50gchleb razowy żytni 50g		chleb razowy żytni 60g		
	Masło 10g		Masło 10g		Masło 10g		Masło 10g		
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g		kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g		kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g		kawa zbożowa b/c 250ml kawa zbożowa 10g słodzik		
Alergeny	gluten,mleko gorczyca,seler,		gluten,mleko gorczyca,seler,		gluten,mleko gorczyca,seler,		gluten,mleko gorczyca,seler,		
II ŚNIADANIE	Sok buraczany300 ml		Sok buraczany 300 ml		Sok buraczany 300 ml		Sok buraczany 300 ml		
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml porcje rosółowe 20g , włoszczyzna 30 g ,koncentrat pomidorowy 30% 30g , mąka 3g śmietanka 30% tł 3g, przyprawy zielenina,makaron 30g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml porcje rosółowe 20g , włoszczyzna 30 g ,koncentrat pomidorowy 30% 30g , mąka 3g śmietanka 30% tł 3g, przyprawy zielenina,makaron 30g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml porcje rosółowe 20g , włoszczyzna 30 g ,koncentrat pomidorowy 30% 30g , mąka 3g śmietanka 30% tł 3g, przyprawy zielenina,makaron 30g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml porcje rosółowe 20g , włoszczyzna 30 g ,koncentrat pomidorowy 30% 30g , mąka 3g śmietanka 30% tł 3g, przyprawy zielenina,makaron 30g		
	Potrawka z kurczaka gotowanego z warzywami 250 g kurczak 180g ,mieszanka warzywna 7 skł mrożona30g , mąka 3 g ,śmietana 18% tł.3g przyprawy ,zielenina 2 g		Potrawka z kurczaka gotowanego z warzywami 250 g kurczak 180g ,mieszanka warzywna 7 skł mrożona30g , mąka 3 g ,śmietana 18 %tł.3g przyprawy ,zielenina 2 g		Potrawka z kurczaka gotowanego z warzywami 250 g kurczak 180g ,mieszanka warzywna 7 skł mrożona30g , mąka 3 g ,śmietana 18 %tł.3g przyprawy ,zielenina 2 g		Potrawka z kurczaka gotowanego z warzywami 250 g kurczak 180g ,mieszanka warzywna 7 skł mrożona30g , mąka 3 g ,śmietana 18 %tł.3g przyprawy ,zielenina 2 g		
	Ziemniaki gotowane 180 g		Ziemniaki gotowane 180 g		Ziemniaki gotowane 180 g		Ziemniaki gotowane 180 g		
	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g cukier 3 g		Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g cukier 3 g		Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g cukier 3 g		Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g słodzik		
Alergeny	Mleko,gluten, seler,gorczyca,		Mleko,gluten, seler,gorczyca		Mleko,gluten, seler,gorczyca,		Mleko,gluten, seler,gorczyca		
PODWIECZOREK	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt 150 g		Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt 150g		Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt 150 g		Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt 150 g (6 posiłków)		
KOLACJA	Szynka konserwowa 40g kielbasa żywiecka 30 g papryka konserwowa 30 g		Szynka konserwowa 40g kielbasa żywiecka 30 g pomidorki 30 g		Szynka konserwowa 40g kielbasa żywiecka 30 g pomidorki 30 g		Szynka konserwowa 40g pomidorki 30 g		
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g		Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g		Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g		chleb razowy żytni 60g		
	Masło 10g Herbata z/c herbata 3g cukier 3 g		Masło 10g Herbata z/c		Masło 10g Herbata z/c		Masło 10g Herbata b/c		
Alergeny:	gluten,mleko gorczyca,seler,		gluten,mleko gorczyca,seler,soja		gluten,mleko gorczyca,seler,soja		gluten,mleko gorczyca,seler,soja		
II KOLACJA							Jogurt naturalny 150 ml z brzoskwinia 30 g (mleko)		
Wartość odżywcza	Energia 2020kcal tłuszcze 51g kw.tł.nasyc38g węglowodany 380g cukry 51g białko 89g błonnik 39g sól2024mg		Energia 1985 kcal tłuszcze 49g kw.tł.nasyc36g węglowodany 378g cukry 49g białko 79g błonnik 38g sól1994mg		Energia 1985 kcal tłuszcze 49g kw.tł.nasyc36g węglowodany 378g cukry 49g białko 79g błonnik 38g sól1994mg		Energia 1980 kcal tłuszcze 40g kw.tł.nasyc30g węglowodany 358g cukry 38g białko 80g błonnik 40g sól1890mg		

Jadłospis na dzień Niedziela 15.03.2026 r zatwierdzono: dietetyk Marzanna Drzewiecka				
ŚNIADANIE	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7
	Makaron na mleku 300ml mleko 280 ml , makaron nitka 20 g	Makaron na mleku 300ml mleko 280 ml , makaron nitka 20 g	Makaron na mleku 300ml mleko 280 ml , makaron nitka 20 g	Makaron na mleku 300ml mleko 280 ml , makaron nitka 20 g
	Szynka konserwowa 40g serek tartar 1 szt(20g) ,dżem 25 g rzodkiewki 30 g	Szynka konserwowa 40g serek tartar 20 g ,dżem 25 g rzodkiewki 30 g	Szynka konserwowa 40g serek tartar 20 g ,dżem 25 g pomidorki 30 g	Szynka konserwowa 40g serek tartar 20 g , rzodkiewki 30 g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50gMasło 10g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamki 50 g Masło 10g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g /bułka grahamka 50 gMasło 10g	chleb razowy żytni 60gMasło 10g
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10 g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10 g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10 g cukier 3 g	kawa zbożowa b/c 250ml kawa zbożowa 10 g słodzik
Alergeny	gluten,mleko ,seler,gorczyca	gluten,mleko,seler,gorczyca	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko,gorczyca , seler
II ŚNIADANIE	Mus owocowy 100 ml	Mus owocowy 100 ml	Mus owocowy 100 ml	Mus owocowy 100 ml
OBIAD	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 350 ml porcje rosółowe 30 g włoszczyzna 30 g , fasolka szparagowa 50 g , mąka3 g śmietanka18% tł 3g ,zelenina 3 g ziemniaki 50 g , przyprawy	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 350 ml porcje rosółowe 30 g włoszczyzna 30 g , fasolka szparagowa 50 g , mąka3 g śmietanka18% tł 3g ,zelenina 3 g ziemniaki 50 g , przyprawy	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 350 ml porcje rosółowe 30 g włoszczyzna 30 g , fasolka szparagowa 50 g , mąka3 g śmietanka18% tł 3g ,zelenina 3 g ziemniaki 50 g , przyprawy	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 350 ml porcje rosółowe 30 g włoszczyzna 30 g , fasolka szparagowa 50 g , mąka3 g śmietanka18% tł 3g ,zelenina 3 g ziemniaki 50 g , przyprawy
	Schab duszony gotowany 100 g w sosie potrawkowym 50g schab b/kości 100/110 g mąka 5 g śmietana 18% tł 3g ,olej3g przyprawy , zelenina 3 g mąka 3g	Schab duszony gotowany 100 g w sosie potrawkowym 50g schab b/kości 100/110 g mąka 5 g śmietana 18% tł3g,olej3gmąka 3g ,przyprawy , zelenina 3 g mąka3g	Schab duszony gotowany 100 g w sosie potrawkowym 50g schab b/kości 100/110 g mąka 5 g śmietana 18% tł 3olej 3g 3 g ,przyprawy , zelenina 3 g maka 3g	Schab duszony gotowany 100 g w sosie potrawkowym 50g schab b/kości 100/110 g mąka 5 g śmietana 18% tł,olej3g 3 g ,przyprawy , zelenina 3 g mąka 3g
	Kasza gryczana 100 g	Kasza gryczana 100 g	Kasza gryczana 100 g	Kasza gryczana 100 g
	Marchewka z groszkiem oprószana 150 g marchewka z groszkiem mrożona 150 g ,mąka 2 g masło 3 g	Marchewka z groszkiem oprószana 150 g marchewka z groszkiem mrożona 150 g ,mąka 2 g masło 3 g	Marchewka z groszkiem oprószana 150 g marchewka z groszkiem mrożona 150 g ,mąka 2 g masło 3 g	Marchewka z groszkiem oprószana 150 g marchewka z groszkiem mrożona 150 g ,mąka 2 g masło 3 g
	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g cukier 3 g
Alergeny	gluten,mleko gorczyca,seler,	gluten,mleko gorczyca,seler,	gluten,mleko gorczyca,seler,	gluten,mleko gorczyca,seler
PODWIECZOREK	Kisiel z truskawkami 150g kisiel 10 g truskawki 30 g cukier 3 g	Kisiel z truskawkami 150g kisiel 10 g truskawki 30 g cukier 3 g	Kisiel z truskawkami 150g kisiel 10 g truskawki 30 g cukier 3 g	Kisiel z truskawkami 150g(6 posiłek) kisiel 10 g truskawki 30 g słodzik
KOLACJA	Pasztecik drobiowy 50g , kielbasa szynkowa 30g kiszony ogórek 30g	Pasztecik drobiowy 50g , kielbasa szynkowa 30g kiszony ogórek 30g	Pasztecik drobiowy 50g , kielbasa szynkowa 30g kiszony ogórek 30g	Pasztecik drobiowy 50g , kielbasa szynkowa 30g kiszony ogórek 30g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g Herbata z/c herbata 3 g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c herbata 3 g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c herbata 3 g cukier 3 g	Masło 10g Herbata b/c herbata 3 g słodzik
Alergeny:	gluten,mleko gorczyca,seler,soja	gluten,mleko gorczyca,seler,soja	gluten,mleko gorczyca,seler,soja	gluten,mleko gorczyca,seler,soja
II KOLACJA				Sok buraczany 300 ml (seler,gorczyca)
Wartość odżywcza	Energia 2039kcal tłuszcze 61g kw.tł.nasyc29g węglowodany 306g cukry 45g białko 90g błonnik 34g sól2466mg	Energia 2039kcal tłuszcze 61g kw.tł.nasyc29g węglowodany 306g cukry 45g białko 90g błonnik 34g sól2466mg	Energia 2039kcal tłuszcze 61g kw.tł.nasyc29g węglowodany 306g cukry 45g białko 90g błonnik 34g sól2466mg	Energia 1939kcal tłuszcze 51g kw.tł.nasyc20g węglowodany 286g cukry 40g białko 80g błonnik 34g sól2266mg

