

Jadłospis za okres od 2026-03-25 do 2026-04-03

1. Dieta podstawowa (1)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--------------------|---|--|--|--------------|---|---|
| 2026-03-25 roda | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko | Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Ser fromage 80 g 80g |
| | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | | jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | | Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | pomidor 50g |
| | Pomidor 100 g 100g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Ogórek kiszony 50g | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | Salata zielona li 35g | |
| | | | | | Herbata 250ml | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2243.54 kcal; Białko: 112.94 g; W glowodany ogółem: 272.79 g; Cukier: 37.62 g; Tłuszcz: 85.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.70 g; Błonnik: 19.27 g; Sól: 15.08 g

| | | | | | | |
|------------------------|---|--|--|--|--|-----------------------|
| 2026-03-26 czwartek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Mus owocowy 100g 100g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | |
| | jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | |
| | Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie | | Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko | | Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Papryka 100 g 100g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| | Herbata 250ml | | | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2131.05 kcal; Białko: 121.76 g; W glowodany ogółem: 278.57 g; Cukier: 54.62 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.66 g; Błonnik: 30.99 g; Sól: 39.25 g

1. Dieta podstawowa (1)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|----------------------|---|---|--|--------------|---|---|
| 2026-03-27 pi tek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko | Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | pomidor 50g |
| | Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g | | Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie | | Szynka drobiowa 50 g 50g | Serek wiejski 200 g 200g |
| | Sałata zielona li 35g | | Surówka z kapusty peki skiej o 100g | | Sałatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Pomidor 100 g 100g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2145.25 kcal; Białko: 117.01 g; W glowodany ogółem: 300.86 g; Cukier: 39.28 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.09 g; Błonnik: 30.53 g; Sól: 41.39 g

| | | | | | | |
|----------------------|---|--|---|--|---|---|
| 2026-03-28 sobota | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko | Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | | Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie | | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g | Serek wypasiony zielowy 125 g 125g |
| | Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe | | Surówka z kapusty kiszzonej 150g | | Sałatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Ogórek wie y 100 g 100g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| | Herbata 250ml | | | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2421.82 kcal; Białko: 109.37 g; W glowodany ogółem: 277.63 g; Cukier: 42.66 g; Tłuszcz: 105.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.52 g; Błonnik: 32.91 g; Sól: 37.86 g

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|---------------------|---------------------------|--|-------------------------|----------------------------|
| 2026-03-29 niedziela | chleb pszenny (4 kr) 70g | Sok pomidorowy 300g | Ogórkowa z ry em ch 450ml | | chleb graham (3 kr) 70g | chleb pszenny(2 k) 40g 40g |
|-------------------------|--------------------------|---------------------|---------------------------|--|-------------------------|----------------------------|

1. Dieta podstawowa (1)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|------|--|-----------------|--|--------------|---|----------------------------------|
| | Alergeny : gluten | | Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Alergeny : gluten | Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko | | Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | pomidor 50g |
| | Papryka 100 g 100g | | Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczy ca | | Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | Ser ółty 60g Alergeny : mleko |
| | Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2352.48 kcal; Białko: 123.92 g; W glowodany ogółem: 302.92 g; Cukier: 39.23 g; Tłuszcz: 89.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:44.36 g; Błonnik: 39.50 g; Sól: 41.53 g

| | | | | | | |
|----------------------------|---|--|---|--|--|---|
| 2026-03-30 poniedziałek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko | Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Ser fromage 80 g 80g |
| | Szynka drobiowa 50 g 50g | | Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie | | Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie | Ogórek wie y 50g |
| | urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Pomidor 100 g 100g | |
| | Herbata 250ml | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2207.54 kcal; Białko: 98.52 g; W glowodany ogółem: 287.04 g; Cukier: 37.14 g; Tłuszcz: 84.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.84 g; Błonnik: 31.16 g; Sól: 33.38 g

| | | | | | | |
|----------------------|---|--|--|--|--|---|
| 2026-03-31 wtorek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Ser topiny 140 g 17,5g | | Udziec z kurczaka. 250g | | Pasta z morszczuka i jarzyn 80g | Szynka drobiowa 50 g 50g |

1. Dieta podstawowa (1)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad Spos.obróbki: gotowanie | Podwieczorek | Kolacja Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie | Posiłek nocny |
|--|--|---------------------|---|--------------|---|----------------------------|
| | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | | Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko | | Ogórek kiszony 50g | |
| | Pomidor 100 g 100g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2253.75 kcal; Białko: 143.24 g; W glowodany ogółem: 266.93 g; Cukier: 41.73 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.04 g; Błonnik: 23.47 g; Sól: 32.57 g | | | | | | |
| 2026-04-01 roda | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Sok pomidorowy 300g | Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Serek wiejski 200 g 200g |
| | Galaretką drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | | Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | |
| | Papryka 100 g 100g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Sałatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2100.10 kcal; Białko: 134.90 g; W glowodany ogółem: 258.85 g; Cukier: 46.90 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.57 g; Błonnik: 32.94 g; Sól: 31.69 g | | | | | | |
| 2026-04-02 czwartek | Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml | banan c 150g | Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Mus owocowy 100g 100g |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Gulasz z fileta z indyka 150g | | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g | |
| | D em 70g | | Surówka z czerwonej kapusty 150g | | Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g | |

1. Dieta podstawowa (1)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad Alergeny : mleko,gorczyca | Podwieczorek | Kolacja Alergeny : mleko | Posiłek nocny |
|--|--|--|---|--------------|---|---|
| | Herbata 250ml | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2180.94 kcal; Białko: 90.28 g; W glowodany ogółem: 343.52 g; Cukier: 94.46 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.33 g; Błonnik: 36.48 g; Sól: 7.65 g | | | | | | |
| 2026-04-03 pi tek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Nale niki z serem i musem jabkowym 300g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: sma enie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | pomidor 50g |
| | Ogórek kiszony 100 g 100g | | | | Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | Herbata 250ml | |
| | Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2460.86 kcal; Białko: 120.83 g; W glowodany ogółem: 277.90 g; Cukier: 60.10 g; Tłuszcz: 99.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.01 g; Błonnik: 19.72 g; Sól: 11.37 g | | | | | |

Jadłospis za okres od 2026-03-25 do 2026-04-03

4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|---|--|--|--------------|---|---|
| 2026-03-25 roda | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko | Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Ser fromage 80 g 80g |
| | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | | jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | | Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | pomidor 50g |
| | Pomidor 100 g 100g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Ogórek kiszony 50g | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | Salata zielona li 35g | |
| | | | | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2243.54 kcal; Białko: 112.94 g; W glowodany ogółem: 272.79 g; Cukier: 37.62 g; Tłuszcz: 85.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.70 g; Błonnik: 19.27 g; Sól: 15.08 g | | | | | | |
| 2026-03-26 czwartek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Mus owocowy 100g 100g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | |
| | jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | |
| | Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie | | Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko | | Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie | |
| | pomidor 50g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| | Herbata 250ml | | | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2108.55 kcal; Białko: 120.91 g; W glowodany ogółem: 274.02 g; Cukier: 54.57 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.35 g; Błonnik: 29.59 g; Sól: 36.25 g | | | | | | |

4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|---|---|--|--|--------------|---|---|
| 2026-03-27 pi tek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko | Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | pomidor 50g |
| | Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g | | Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie | | Szynka drobiowa 50 g 50g | Serek wiejski 200 g 200g |
| | Sałata zielona li 35g | | Surówka z kapusty peki skiej o 100g | | Sałatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Pomidor 100 g 100g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2151.05 kcal; Białko: 116.96 g; W glowodany ogółem: 307.39 g; Cukier: 42.13 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.20 g; Błonnik: 36.97 g; Sól: 41.34 g | | | | | | |
| 2026-03-28 sobota | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko | Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | | Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie | | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g | Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g |
| | Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe | | Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie | | Sałatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Ogórek kiszony 50g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| | Herbata 250ml | | | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2392.42 kcal; Białko: 110.52 g; W glowodany ogółem: 283.53 g; Cukier: 48.79 g; Tłuszcz: 101.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.22 g; Błonnik: 32.46 g; Sól: 34.84 g | | | | | | |
| 2026-03-29 niedziela | chleb pszenny (4 kr) 70g | Sok pomidorowy 300g | Ogórkowa z ry em ch 450ml | | chleb graham (3 kr) 70g | chleb pszenny(2 k) 40g 40g |

4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|---|--|--|--------------|--|---|
| | Alergeny : gluten | | Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Alergeny : gluten | Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | pomidor 50g |
| | Pomidor 100 g 100g | | Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | Szynka drobiowa 50 g 50g |
| | Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1905.94 kcal; Białko: 112.69 g; W glowodany ogółem: 281.22 g; Cukier: 35.15 g; Tłuszcz: 48.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.11 g; Błonnik: 35.56 g; Sól: 37.58 g | | | | | | |
| 2026-03-30 poniedziałek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko | Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Ogórek kiszony 50g |
| | Szynka drobiowa 50 g 50g | | Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie | | Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie | Ser fromage 80 g 80g |
| | urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Pomidor 100 g 100g | |
| | Herbata 250ml | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2215.29 kcal; Białko: 98.67 g; W glowodany ogółem: 288.64 g; Cukier: 37.14 g; Tłuszcz: 84.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.31 g; Błonnik: 31.16 g; Sól: 33.38 g | | | | | | |
| 2026-03-31 wtorek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Serek wiejski 200 g 200g | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie | Szynka drobiowa 50 g 50g |

4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|---|---------------------|--|--------------|---|----------------------------|
| | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obrobki: parzona | | Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko | | Ogórek kiszony 50g | |
| | Pomidor 100 g 100g | | Kompot 250ml Spos.obrobki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obrobki: gotowanie | | | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2394.38 kcal; Bialko: 163.14 g; W glowodany ogolem: 270.32 g; Cukier: 45.11 g; Tluszcz: 81.78 g; Kwasy tluszczowe nasycone:32.64 g; Bionnik: 23.47 g; Sol: 33.60 g | | | | | | |
| 2026-04-01 roda | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Sok pomidorowy 300g | Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obrobki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Maslo 10g Alergeny : mleko | | Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obrobki: gotowanie | | Maslo 10g Alergeny : mleko | Serek wiejski 200 g 200g |
| | Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obrobki: gotowanie | | Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obrobki: gotowanie z naparowaniem | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obrobki: parzona | |
| | pomidor 50g | | Kompot 250ml Spos.obrobki: gotowanie | | Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obrobki: gotowanie | |
| | Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obrobki: gotowanie | | | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2077.60 kcal; Bialko: 134.05 g; W glowodany ogolem: 254.30 g; Cukier: 46.85 g; Tluszcz: 65.64 g; Kwasy tluszczowe nasycone:40.27 g; Bionnik: 31.54 g; Sol: 28.69 g | | | | | | |
| 2026-04-02 czwartek | Zupa mleczna z platkami j czmiennymi 350 350ml | banan c 150g | Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obrobki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Mus owocowy 100g 100g |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obrobki: gotowanie | | Maslo 10g Alergeny : mleko | |
| | Maslo 10g Alergeny : mleko | | Gulasz z fileta z indyka 150g | | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g | |
| | D em 70g | | Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obrobki: gotowanie | | Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko | |

4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|--|--|--|--------------|--|---|
| | Herbata 250ml | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2120.35 kcal; Białko: 90.50 g; W glowodany ogółem: 344.22 g; Cukier: 93.22 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.05 g; Błonnik: 38.50 g; Sól: 7.60 g | | | | | | |
| 2026-04-03 pi tek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie | | Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | pomidor 50g |
| | Ogórek kiszony 100 g 100g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | Herbata 250ml | |
| | Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2473.25 kcal; Białko: 113.00 g; W glowodany ogółem: 322.86 g; Cukier: 62.66 g; Tłuszcz: 84.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.48 g; Błonnik: 23.16 g; Sól: 11.03 g | | | | | |

Jadłospis za okres od 2026-03-25 do 2026-04-03

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|--|---|--|--------------|---|---|
| 2026-03-25 roda | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko | Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | | Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Ser fromage 80 g 80g |
| | Pomidor b /s 100g | | jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | | Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Salata zielona li 35g | |
| | | | | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2053.09 kcal; Białko: 98.40 g; W glowodany ogółem: 308.36 g; Cukier: 38.24 g; Tłuszcz: 57.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.73 g; Błonnik: 21.51 g; Sól: 24.90 g | | | | | | |
| 2026-03-26 czwartek | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Mus owocowy 100g 100g |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie | | Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| | Pomidor b /s 100g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| | Herbata 250ml | | | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2155.23 kcal; Białko: 126.66 g; W glowodany ogółem: 305.74 g; Cukier: 56.31 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.93 g; Błonnik: 27.03 g; Sól: 31.90 g | | | | | | |
| 2026-03-27 pi tek | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko | Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|---|---|--|--------------|---|--|
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten | | Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny: mleko | Serek wiejski 200 g 200g |
| | Pasta z twarogu 80g Alergeny: mleko | | Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie | | Szynka drobiowa 50 g 50g | pomidor 50g |
| | Salata zielona li 35g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2169.57 kcal; Białko: 125.71 g; W glowodany ogółem: 336.75 g; Cukier: 48.74 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.39 g; Błonnik: 31.43 g; Sól: 40.47 g | | | | | | |
| 2026-03-28 sobota | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten | Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko | Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten |
| | Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten | Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny: mleko |
| | jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | | Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie | | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g | |
| | Herbata 250ml | | Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie | | Pomidor b /s 100g | |
| | | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2293.35 kcal; Białko: 128.27 g; W glowodany ogółem: 339.13 g; Cukier: 59.32 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:12.83 g; Błonnik: 33.37 g; Sól: 33.12 g | | | | | | |
| 2026-03-29 niedziela | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Mus owocowy 100g 100g | Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten | | Zupa ry owa 450ml Alergeny: seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny: mleko | Masło 5 g 5g Alergeny: mleko |
| | Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe,mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona | pomidor 50g |
| | Pomidor 100 g 100g | | Filet z drobiu 150g | | Salatka ziemniaczana 150g | Szynka drobiowa 50 g 50g |

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie | Podwieczorek | Kolacja Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | Posiłek nocny |
|--|--|--|---|--------------|--|---|
| | Herbata 250ml | | Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| | | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2044.31 kcal; Białko: 118.22 g; W glowodany ogółem: 335.46 g; Cukier: 50.41 g; Tłuszcz: 38.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.84 g; Błonnik: 31.17 g; Sól: 33.71 g | | | | | | |
| 2026-03-30 poniedziałek | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko | Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | Ser fromage 80 g 80g |
| | Szynka drobiowa 50 g 50g | | Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie | | Herbata 250ml | |
| | Herbata 250ml | | Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| | | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2137.56 kcal; Białko: 110.91 g; W glowodany ogółem: 331.42 g; Cukier: 44.74 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:13.90 g; Błonnik: 29.15 g; Sól: 48.36 g | | | | | | |
| 2026-03-31 wtorek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Serek wiejski 200 g 200g | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | Szynka drobiowa 50 g 50g |
| | Pomidor b /s 100g | | Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie | | Pomidor b /s 100g | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2277.79 kcal; Białko: 166.94 g; W glowodany ogółem: 302.10 g; Cukier: 56.14 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.56 g; Błonnik: 27.51 g; Sól: 29.18 g | | | | | | |

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|--|--|---|--------------|--|---|
| 2026-04-01 roda | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Mus owocowy 100g 100g | Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | | Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Serek wiejski 200 g 200g |
| | Pomidor b /s 100g | | jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | |
| | Herbata 250ml | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | banan c 150g | |
| | | | | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2152.49 kcal; Białko: 127.50 g; W glowodany ogółem: 346.56 g; Cukier: 68.81 g; Tłuszcz: 37.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.98 g; Błonnik: 25.87 g; Sól: 25.98 g | | | | | | |
| 2026-04-02 czwartek | Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml | banan c 150g | Zupa makaronowa dr 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie | | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Mus owocowy 100g 100g |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | |
| | D em 70g | | Gulasz z fileta z indyka 150g | | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g | |
| | Herbata 250ml | | Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Pomidor 100 g 100g | |
| | | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2026.43 kcal; Białko: 93.36 g; W glowodany ogółem: 378.69 g; Cukier: 93.84 g; Tłuszcz: 28.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.77 g; Błonnik: 41.36 g; Sól: 28.63 g | | | | | | |
| 2026-04-03 pi tek | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | pomidor 50g |
| | Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie | | Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko |

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|---|--|-----------------|---|--------------|---|---------------|
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g | |
| | | | | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2467.51 kcal; Białko: 122.55 g; W glowodany ogółem: 349.49 g; Cukier: 69.54 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.64 g; Błonnik: 21.56 g; Sól: 8.52 g | | | | | | |

Jadłospis za okres od 2026-03-25 do 2026-04-03

6. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzaj cych wydzielanie sosku oł dkowego (4)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|--|---|---|--------------|--|---|
| 2026-03-25 roda | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko | Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | |
| | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | | jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | | Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Salata zielona li 35g | |
| | | | | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1840.89 kcal; Białko: 84.38 g; W glowodany ogółem: 276.56 g; Cukier: 35.47 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.26 g; Błonnik: 18.56 g; Sól: 24.27 g | | | | | | |
| 2026-03-26 czwartek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | |
| | Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | |
| | Herbata 250ml | | Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1917.53 kcal; Białko: 114.38 g; W glowodany ogółem: 255.99 g; Cukier: 36.73 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.69 g; Błonnik: 23.43 g; Sól: 31.62 g | | | | | | |
| 2026-03-27 pi tek | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko | Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g | | Ziemniaki 300g | | Masło 10g | Serek wiejski 200 g 200g |

6. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku ślinowego (4)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|------|---|-----------------|--|--------------|---|---------------|
| | Alergeny : gluten | | Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Alergeny : mleko | |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie | | Szynka drobiowa 50 g 50g | |
| | Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Sałatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Sałata zielona li 35g | | | | Herbata 250ml | |
| | Kawa zbożowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |

Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2234.47 kcal; Białko: 125.34 g; Węglowodany ogółem: 334.76 g; Cukier: 48.74 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.09 g; Błonnik: 30.88 g; Sól: 40.48 g

| | | | | | | |
|----------------------|--|---|--|--|--|--|
| 2026-03-28 sobota | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Masło lankowe 150ml Alergeny : mleko | Selerowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Zupa mleczna z kaszą mann 250 250ml Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie | chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Pasta z drobiu i jarzyny 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko |
| | jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | | Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie | | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g | |
| | Herbata 250ml | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |

Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2460.35 kcal; Białko: 127.57 g; Węglowodany ogółem: 335.18 g; Cukier: 59.35 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.14 g; Błonnik: 32.29 g; Sól: 33.14 g

| | | | | | | |
|-------------------------|--|-----------------------|---|--|--|--|
| 2026-03-29 niedziela | Zupa mleczna z kaszą mann 250 250ml Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie | Mus owocowy 100g 100g | Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Zupa ryżowa 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | pol dwiczą wieprzową. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | Szynka drobiowa 50 g 50g |
| | Pasta z twarogu i szynki 80g | | Filet z drobiu 150g | | Herbata 250ml | |

6. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku ślinowego (4)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|---|--|--|--|--------------|--|--|
| | Alergeny : białko sojowe, mleko | | Alergeny : gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie | | | |
| | Herbata 250ml | | Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie | | | |
| | | | Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1917.68 kcal; Białko: 111.29 g; W glowodany ogółem: 303.13 g; Cukier: 47.91 g; Tłuszcz: 39.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.75 g; Błonnik: 25.33 g; Sól: 27.97 g | | | | | | |
| 2026-03-30 poniedziałek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko | Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos. obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Ser fromage 80 g 80g |
| | Szynka drobiowa 50 g 50g | | Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko, gluten Spos. obróbki: pieczenie | | Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie | |
| | Herbata 250ml | | Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| | | | Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2050.26 kcal; Białko: 100.21 g; W glowodany ogółem: 298.03 g; Cukier: 36.81 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.70 g; Błonnik: 28.50 g; Sól: 48.10 g | | | | | | |
| 2026-03-31 wtorek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler, gluten Spos. obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos. obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Serek wiejski 200 g 200g | | Udziec z kurczaka. 250g Spos. obróbki: gotowanie | | Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos. obróbki: gotowanie | Szynka drobiowa 50 g 50g |
| | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos. obróbki: parzona | | Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie | | jabłko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie | |
| | Kawa zboowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2388.59 kcal; Białko: 165.30 g; W glowodany ogółem: 294.02 g; Cukier: 56.04 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.78 g; Błonnik: 25.21 g; Sól: 29.20 g | | | | | | |

6. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku śluzowego (4)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|---|--|---|--|--------------|---|---|
| 2026-04-01 roda | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten | Mus owocowy 100g 100g | Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie | | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Masło 10g Alergeny: mleko | | Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko, gluten, jajko, Spos. obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten | Serek wiejski 200 g 200g |
| | Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny: hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie | | jabłko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie | | Masło 10g Alergeny: mleko | |
| | Herbata 250ml | | Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona | |
| | | | | | banan c 150g Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2282.29 kcal; Białko: 126.76 g; W glowodany ogółem: 342.58 g; Cukier: 68.81 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.39 g; Błonnik: 24.77 g; Sól: 26.00 g | | | | | | |
| 2026-04-02 czwartek | Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml | banan c 150g | Zupa makaronowa dr 450ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie | | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie | Mus owocowy 100g 100g |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten | | Ziemiaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten | |
| | Masło 10g Alergeny: mleko | | Gulasz z fileta z indyka 150g | | Masło 10g Alergeny: mleko | |
| | Herbata 250ml | | Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie | | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g | |
| | | | Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2059.63 kcal; Białko: 92.62 g; W glowodany ogółem: 350.91 g; Cukier: 70.04 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.18 g; Błonnik: 39.70 g; Sól: 28.65 g | | | | | | |
| 2026-04-03 pi tek | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie | Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko | Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten | Masło 5 g 5g Alergeny: mleko |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten | | Zupa ry owa 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny: mleko | Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny: mleko |

6. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku śluzowego (4)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|---|---|-----------------|---|--------------|---|---------------|
| | Masło 10g Alergeny: mleko | | Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny: hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Sałatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2455.61 kcal; Białko: 117.82 g; W glowodany ogółem: 322.33 g; Cukier: 69.16 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.17 g; Błonnik: 19.23 g; Sól: 8.21 g | | | | | | |