

JADŁOSPIS 13.03.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Rozpuszczalna kawa zbożowa Inka 200g (7) Chleb graham 120g (1) Margaryna light flora 10g Polędwica z indyka 60g Sałata masłowa 40g Pomidor 100g	Rozpuszczalna kawa zbożowa Inka 200g (7) Chleb graham 120g (1) Margaryna light flora 10g Polędwica z indyka 60g Sałata masłowa 40g Pomidor 100g	Rozpuszczalna kawa zbożowa Inka 200g (7) Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna light flora 10g Polędwica z indyka 70g Pomidor 100g
2 Śniadanie		Kiwi	
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350g(7) Ziemniaki got. got.w wodzie 150g Pieczony filet z kurczaka 90g (1) Sałatka z kapusty białej 100g Kompot wieloowoc 250g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350g(7,9) Ziemniaki got. got.w wodzie 150g Pieczony filet z kurczaka 90g (1) Sałatka z kapusty białej 100g Kompot wieloowoc. / III-b/c 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 350g(7,9) Ziemniaki gotowany w wodzie 200g Pieczony filet z kurczaka 90g (1) Bukiet warzyw150g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Jogurt naturalny 2% 150g (7)	

Kolacja	Twarożek ze szczypiorkiem 60g (7) Jajko na twardo 50g (3) Margaryna light flora 10g Chleb graham 120g (1) Sałata masłowa 40g Herbata 250g								Twarożek ze szczypiorkiem 60g (7) Jajko na twardo 50g (3) Margaryna light flora 10g Chleb graham 120g (1) Sałata masłowa 40g Herbata 250g								Twarożek z koperkiem 60g (7) Jajko na miękko 50g (3) Margaryna flora light 10g Chleb baltonowski 130g (1) Cukinia duszona z oliwą z oliwek 100g Herbata 250g							
Posiłek nocny	Chleb graham 30g (1) Serek śmietankowy naturalny 20g (7) Pomidor 20g								Chleb graham 30g (1) Serek śmietankowy naturalny 20g (7) Pomidor 20g								Chleb baltonowski 70g (1) Margaryna flora light 5g Połędwica z indyka +pomidor 20g,20g							
	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas(g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas (g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas (g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól
	2285	15,3 9	28,1	24,03	56,5 1	9,15	34,18	1,8	2304	15,5 8	28,3 1	24,9	56,1 1	8,79	34,2 2	1,9	2253	15,2 3	24,8 7	20,1 4	59,9	9,07	33,1 8	1,9

JADŁOSPIS 14.03.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Herbata 250g Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna flora light 10g Galaretka z kurczaka 50g (3) Ser mozzarella light 40g (7) Sałata masłowa 20g Sałatka z kalarepy 80g	Herbata 250g Chleb graham 120g (1) Margaryna light flora 10g Galaretka z kurczaka 80g (3) Ser mozzarella light 40g (7) Pomidor 100g Sałata masłowa 40g Surówka z kalarepki 40g	Herbata 250g Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna light flora 10g Galaretka z kurczaka 80g Ser mozzarella light 40g (7) Pomidor b/skórki 50g Jabłko pieczone z cynamonem 70g
2 Śniadanie		Mandarynki 130g	
Obiad	Zupa jarzynowa z makar.razowym 350g(1,3,7) Ziemniaki got. got.w wodzie 150g Pulpet drobiowy 90g (1,3,7) Marchewka z groszkiem 100g Kompot wieloowoc. / III-b/c 250g	Zupa jarzynowa z makaronem świderki 350g Ziemniaki got. got.w wodzie 150g Pulpet drobiowy 90g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot wieloowoc. / III-b/c 250g	Zupa jarzynowa z makaronem 350g (1) Ziemniaki gotowany w wodzie 200g Pulpety drobiowe 90g (1,3) Marchewka gotowana 150g (1) Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Pomidor koktailowy z oliwą z oliwek 40g Rukola 40g	

Kolacja	Makrela wędzona 60g (4) Szynka delikatesowa z kurczaka 40g Margaryna light flora 10g Chleb graham 30g (1) Chleb baltonowski 100g (1) Sałata masłowa 20g Ogórek kiszony 60g Papryka czerwona 30g Herbata 250g								Makrela wędzona 50g (4) Szynka delikatesowa z kurczaka 40g (3) Margaryna light flora 10g Chleb graham 120g (1) Sałata masłowa 40g Ogórek kiszony 60g Papryka czerwona 30g Herbata b/c 250g								Szynka delikatesowa z kurczaka 40g (7) Serek śmietankowy naturalny 50g (7) Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna flora light 10g Pomidor b/skórki 100g Herbata z/c 250g							
Posiłek nocny	Koktail z bananem selerem naciowy i kiwi 200g (7)								Koktail z selerem naciowym i kiwi 200g (7)								Mus jabłkowo-marchwiowy 180g							
	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas(g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas(g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas(g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól
	2315	16,07	28,87	24,62	55,06	9,81	33,02	1,9	2322	16,21	28,80	24,70	54,99	9,03	33,25	1,9	2287	17,27	24,89	21,69	57,84	9,81	33,02	1,9

JADŁOSPIS 15.03.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Herbata 250g Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna flora light 10g Ser twarogowy chudy 70g (7) Dżem brzoskwiniowy niskosł. 15g Sałata masłowa 20g Pomidor 50g Rzodkiewka 30g	Herbata b/c 250g Chleb graham 120g (1) Margaryna light flora 10g Polędwica z indyka 50g Ser twarogowy chudy 70g (7) Pomidor 100g Sałata masłowa 40g Rzodkiewka 50g	Herbata z/c 250g Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna light flora 10g Ser twarogowy chudy 90g (7) Dżem brzoskwiniowy niskosł. 15g Pomidor b/skórki 100g
2 Śniadanie		Kefir 2% 150g (7)	
Obiad	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 350g (1,3,7) Gołąbki w sosie pomidorowym 300/50g (1,7) Kompot wieloowocowy 250g Jogurt naturalny 2% 150g (7)	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 350g (1) Gołąbki w sosie pomidorowym 300/40g (7) Kompot wieloowocowy b/c 250g	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 350g Risotto z szynką i jarzynami 200g Sos pomidorowy 50g (1) Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Wafle ryżowe 30g	

Kolacja	Indyk w galarecie 50g Jajko na twardo 50g (3) Margaryna light flora 10g Chleb graham 30g (1) Chleb baltonowski 100g (1) Sałata masłowa 20g Ogórek 80g								Indyk w galarecie 50g Jajko na twardo 50g (3) Margaryna light flora 10g Chleb graham 120g (1) Sałata masłowa 40g Ogórek kiszony 80g Herbata b/c 250g								Połędwica z indyka 50g Jajko na miękko 70g (3) Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna flora light 10g Cukinia duszona z oliwą z oliwek 100/10g Herbata z/c 250g							
Posiłek nocny	Koktail truskawkowy 250g (7)								Ser twarogowy chudy 30g (7) Chleb graham 30g (1)								Budyń z kaszy jaglanej z owocami 180g (7)							
	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas(g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas (g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas (g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól
	2328	16,3 4	29,2 8	25,14	54,3 8	9,43	32,78	1,9	2300	16,4 5	29	25,8 7	54,2 8	9,03	32,9 6	1,9	2310	16,1 2	24,5 8	21,1 6	59,3 0	9,45	31,6 4	1,9

JADŁOSPIS 16.03.02.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kaszka kukurydz. Na mleku 250g (1,7) Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna flora light 10g Pasztet piecz.z indyka 50g (1,3,7) Dżem brzoskwiniowy niskosł. 15g Sałata masłowa 20g Sur.z rzodkw.białej. z kukur. 80g Pomidor 30g Herbata 250g	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (1,7) Chleb graham 120g (1) Margaryna light flora 10g Indyk pasztet pieczony 50g Ser twarogowy chudy 70g (7) Pomidor 100g Sałata masłowa 40g Surówka z białej rzodkwii i jabłka 80g	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna light flora 10g Pasztet pieczony z indyka 50g Dżem brzoskwiniowy niskosł. 15g Pomidor b/skórki 100g
2 Śniadanie		Serek wiejski lekki 100g (7)	
Obiad	Zupa z czerw.soczewicy z makar. Pełnoz. 350G (1,3,7) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Roladka z indyka z warzywami tartymi 120g Ćwikła z jabłkiem 100g (7) Kompot wieloowocowy 250g	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem pełnoziarnistym 350g (1) Ziemniaki gotowane w wodzie 150g Roladki z indyka z jarzynami tartymi 120g (1) Mizeria z koperkiem 100g Kompot wieloowocowy b/c 250g	Zupa koperkowa z zacierką 350g (1) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Roladki z indyka z jarzynami tartymi 100g (1) Ćwikła z jabłkiem 150g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Mix sałat z rukolą 40g	

Kolacja	Szynka z piersi kurczaka 40g Serek śmietankowy naturalny 50g (7) Margaryna light flora 10g Chleb graham 30g (1) Chleb baltonowski 100g (1) Sałata masłowa 20g Ogórek kiszony 80g Herbata 250g								Szynka z piersi kurcząt 40g Serek śmietankowy naturalny 50g (7) Margaryna light flora 10g Chleb graham 120g (1) Sałata masłowa 40g Ogórek kiszony 80g Herbata b/c 250g								Szynka z piersi kurczaka 50g Serek śmietankowy naturalny 50g (7) Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna flora light 10g Jabłko pieczone z cynamonem 150g Herbata z/c 250g							
Posiłek nocny	Banan 130g								Jabłko 180g								Polędwica z indyka 40g Chleb baltonowski+margaryna flora light 70/10g (1) Pomidor b/skórki 20g							
	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas(g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas (g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas (g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól
	2286	17,1 9	29,1 4	24,52	53,6 7	9,55	35,12	2	2284	17,5 4	29,3 4	24,9 2	53,1 2	9,75	35,1 2	2	2232	18,1 5	24,9 4	21,1 2	56,9 1	9,75	35,1 2	2

JADŁOSPIS 17.03.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Parówki drobiowe / ketchup Łagodny-80/10g Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna flora light 10g Sardynka w pomidorach 40g (4) Papryka czerwona 60g Sałata masłowa 20g Ogórek kiszony 30g Herbata 250g	Herbata b/c 250g Chleb graham 120g (1) Margaryna light flora 10g Parówki drobiowe +ketchup łagodny 80/10g Sardynka w pomidorach 40g (4) Papryka czerwona 60g Sałata masłowa 40g Ogórek kiszony 30g	Herbata z/c 250g Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna light flora 10g Parówki drobiowe z ketchupem łagodnym 80/10g Tuńczyk rozdrobniony w wodzie 50g (4) Cukinia duszona z oliwą z oliwek 100+10g
2 Śniadanie		Sok pomidorowy b/soli +wafle ryżowe 250/20g	
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 350g (7) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Miruna panierowana -duszona 100g (1,7) Sałatka z białej kapusty 100g (7) Kompot wieloowocowy 250g	Zupa brokułowa z ryżem 350g (7) Ziemniaki gotowane w wodzie 150g Miruna duszona 100g (4) Surówka z białek kapusty 100g Kompot wieloowocowy b/c 250g	Zupa brokułowa z ryżem 350g Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Miruna duszona 120g (4) Bukiet warzyw na parze 150g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Mandarynki 130g	

Kolacja	Szynka miodowa gotowana 60g Serek fromage naturalny 40g (7) Margaryna light flora 10g Chleb graham 30g (1) Chleb baltonowski 100g (1) Sałata masłowa 20g Rukola / pomidor koktajlowy 60+50g Herbata 250g								Szynka miodowa z piersi indyka 60g Pasta warzywna 50g Margaryna light flora 10g Chleb graham 120g (1) Sałata masłowa 40g Rukola + pomidor koktajlowy 60+50g Herbata b/c 250g								Szynka miodowa gotowana 50g Ser mozzarella light 40g (7) Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna flora light 10g Pomidor b/skórki 100g Herbata z/c 250g							
Posiłek nocny	Jabłko 120g								Szynka z indyka 20g Chleb graham 30g (1) Pomidor 20g								Jabłko pieczone z cynamonem 150g Biszkopty 15g							
	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas(g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas (g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas (g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól
	2314	15,8	29,1 5	24,65	55,0 5	9,23	33,15	1,8	2331	16,1	29,0 7	24,8 9	54,8 3	8,92	33,2 7	1,8	2301	16,4	24,1 7	20,9 3	59,4 3	9,20	33,0 4	1,8

JADŁOSPIS 18.03.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250g (1,7) Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna flora light 10g Pasta z jajek z jogurtem naturalnym 100g (3,7) Pomidor 50g Sałata masłowa 20g Ogórek 30g Herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Chleb graham 120g (1) Margaryna light flora 10g Pasta z jajek z jogurtem naturalnym 100g (3, 7) Pomidor 50g Ogórek kiszony 30g Sałata masłowa 40g Herbata b/c 250g	Płatki owsiane na mleku 250g (1,7) Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna light flora 10g Jajko na miękko 2 szt./100g (3) Pomidor b/skórki 100g Herbata z/cukrem 250g
2 Śniadanie		Kefir 2 % 150g (7)	
Obiad	Rosół z kury z makaronem 350g Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Udko gotowane 150g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem ziel. 100g Kompot wieloowocowy 250g	Rosół z kury 350g Ziemniaki gotowane w wodzie 150g Udko gotowane 180g Surówka z kapusty pekińsk. Ogórka ziel. i pora 100g Kompot wieloowocowy b/c 250g	Rosół z kury z makaronem 350g Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Udko gotowane 120g Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Kiwi 80g	

Kolacja	Szynka delikatesowa z kurczaka 50g Ser mozzarella light 200g (7) Margaryna light flora 10g Chleb graham 30g (1) Chleb baltonowski 100g (1) Sałatka „grecka” 80g (7) Herbata 250g								Szynka delikatesowa z kurczaka 60g Ser mozzarella light 20g (7) Margaryna light flora 10g Chleb graham 120g (1) Sałata masłowa 40g Surówka wiosenna 80g Herbata b/c 250g								Szynka delikatesowa z kurczaka 50g Twarożek z koperkiem 50g (7) Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna flora light 10g Bukiet warzyw 80g Herbata z/c 250g							
Posiłek nocny	Kiwi 80g								Pasta warzywna 30g Wafle ryżowe 20g								Banan 120g							
	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas(g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas (g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas (g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól
	2221	15,2	29,5 2	24,28	55,2 8	9,78	33,41	1,9	2245	15	28,3 7	24,2 5	56,6 1	8,21	33,6 2	1,9	2167	17,1	24,8 2	20,3 2	58,0 8	9,98	31,6 1	1,9

JADŁOSPIS 19.03.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Rozpuszczalna kawa zbożowa Inka 200g (1,7) Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna flora light 10g Ser twarogowy chudy 80g Pomidor 80g Sałata masłowa 20g Rzodkiewka 30g	Kawa rozpuszczalna zbożowa Inka 250g (1,7) Chleb graham 90g (1) Margaryna light flora 10g Ser twarogowy chudy 80g (7) Pomidor 80g Rzodkiewka 30g Sałata masłowa 40g	Rozpuszczalna kawa inka z mlekiem 250g (1,7) Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna light flora 10g Ser twarogowy chudy 90g (7) Pomidor b/skórki 100g
2 Śniadanie		Kisiel truskawkowy 180g	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (7) Kasza gryczana 60g (1) Bitka z szynki 100g (1) Surówka z kapusty kiszanej 100g Kompot wieloowocowy 250g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (7) Kasza gryczana 60g (1) Bitka z szynki 100g (1) Surówka z kapusty kiszanej 150g Kompot wieloowocowy b/c 250g	Barszcz czerwony z ziemniak. 350G (7) Kasza jęczmienna perłowa 60g (1) Filet z kurczaka pieczony 80g Cukinia duszona 100g Pomidor b/skórki 50g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Sok pomidorowy b/soli 250g Wafle ryżowe 20g	

Kolacja	Pasztet pieczony z indyka 50g Ser gouda light 40g (7) Margaryna light flora 10g Chleb graham 30g (1) Chleb baltonowski 100g (1) Ogórek 70g Herbata 250g								Indyk pasztet pieczony 50g Pasta z makreli z jogurtem naturalnym 60g (4,7) Margaryna light flora 10g Chleb graham 90g (1) Sałata masłowa 40g Ogórek 70g Herbata b/c 250g								Indyk pasztet pieczony 50g Serek śmietankowy naturalny 50g (7) Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna flora light 10g Jabłko pieczone z dżemem 150/10g Herbata z/c 250g							
Posiłek nocny	Banan 130g								Jabłko 180g								Płatki ryżowe z musem truskawkowo-bananowym 120g							
	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas(g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas(g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas(g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól
	2213	15,87	29,96	24,59	54,17	9,34	37,84	1,9	2257	15,92	29,85	24,72	54,23	8,72	37,98	1,9	2139	17,15	24,63	18,52	58,22	9,86	36,84	1,8

JADŁOSPIS 20.03.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Herbata 250g Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna flora light 10g Jajecznica na parze 100g (3) Szynka z indyka 40g Sałata masłowa 20g Pomidor 80g Sałatka z kalarepki 40g	Herbata b/c 250g Chleb graham 120g (1) Margaryna light flora 10g Jajecznica na parze 80g (3) Szynka z indyka 40g Pomidor 80g Sałata masłowa 20g Sałatka z kalarepy 80g	Herbata z/c 250g Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna light flora 10g Szynka z indyka 40g Jajecznica na parze 100g (3) Pomidor b/skórki 100g
2 Śniadanie		Pomidor koktajlowy rukolą i oliwą z oliwek 40/3/40g	
Obiad	Krupnik z warzywami 350g (1,7) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Gulasz z indyka duszony 100g (1) Sałatka z kapusty czerwonej 100g Kompot wieloowocowy 250g	Krupnik z warzywami 350g (1) Ziemniaki gotowane w wodzie 150g Gulasz z indyka duszony 100g Surówka z kapusty czerwonej 150g Kompot wieloowocowy b/c 250g	Krupnik z warzywami 350g (1) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Gulasz z indyka duszony 100g (1) Sałatka z buraka i jabłka 150g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Mix papryk /czerwona, żółta, zielona 50/50/50g	

Kolacja	Pasta z tuńczyka i twarogu 80g (4,7) Ser mozzarella light 40g (7) Margaryna light flora 10g Chleb graham 30g (1) Chleb baltonowski 100g (1) Papryka czerwona 70g Roszponka 10g Herbata 250g								Pasta z tuńczyka i twarogu 80g (4,7) Ser mozzarella light 40g (7) Margaryna light flora 10g Chleb graham 120g (1) Roszponka 10g Ogórek kiszony 60g Herbata b/c 250g								Pasta z tuńczyka i twarogu z pietruszką ziel. 80G (4,7) Ser mozzarella light 40g (7) Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna flora light 10g Herbata z / c250g							
Posiłek nocny	Mandarynka 70g								Kiwi 60g								Jabłko pieczone z cynamonem 150g Biszkopty 150g							
	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas(g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas (g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas (g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól
	2291	16,7 7	29,5 6	25,72	53,6 6	9,57	29,19	1,9	2316	16,8 7	29,9 6	25,9 2	53,1 7	9,37	29,1 9	1,9	2183	16,9 7	24,5 8	20,7 2	58,4 5	9,48	27,8 9	1,9

JADŁOSPIS 21.03.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Herbata 250g Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna flora light 10g Ser twarogowy chudy 80g (7) Dżem brzoskwiniowy nisko-słodzony 15g Sałata masłowa 20g Pomidor 50g Jabłko 40g	Herbata b/c 250g Chleb graham 120g (1) Margaryna light flora 10g Ser twarogowy chudy 70g (7) Kiełbasa szynkowa z indyka 40g Pomidor 80g Sałata masłowa 20g Rzodkiewka 30g	Herbata z/c 250g Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna light flora 10g Ser twarogowy chudy 90g (7) Dżem brzoskwiniowy niskosł. 150g Pomidor b/skórki 100g
2 Śniadanie		Mandarynki 130g	
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 350g (7) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Schab ze śliwką 80g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot wieloowocowy 250g	Zupa ogórkowa z ryżem 350g Ziemniaki gotowane w wodzie 150g Schab ze śliwką 80g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot wieloowocowy b/c 250g	Zupa grysikowa z warzywami 350g (1) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Pulpet drobiowy 100g (1,3) Cukinia duszona 150g Pomidor b/skórki 50g Kompot wieloowocowy z /c 250g
Podwieczorek		Jogurt naturalny 2% 150g (7)	

Kolacja	Galaretka z kurczaka 80g (3) Ser mozzarella light 40g (7) Margaryna light flora 10g Chleb graham 30g (1) Chleb baltonowski 100g (1) Pomidor 50g Surówka z kalarepki 60g Herbata 250g								Galaretka z kurczaka 80g (3) Ser mozzarella light 40g (7) Margaryna light flora 10g Chleb graham 120g (1) Pomidor 50g Sałatka z kalarepy 60g Sałata masłowa 20g Herbata b/c 250g								Galaretka z kurczaka 80g (3) Serek śmietankowy naturalny 40g (7) Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna flora light 10g Pomidor b/skórki 100g Herbata z /c 250g							
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 2 % 150g (7)								Chleb graham 30g (1) Szynka z indyka 20g Pomidor 20g								Banan 140g							
	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas(g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas (g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas (g)	w(g)	w/pr zy(g)	bł(g)	sól
	2293	15,6 2	29,4 2	25,38	54,9 6	9,29	32,43	1,9	2285	15,9 9	29,2 1	25,4 7	54,8	8,42	32,0 7	1,9	2251	16,1 4	25,0 2	21,1 1	58,8 4	9,15	32,0 2	1,9

JADŁOSPIS 22.03.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250g (1,7) Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna flora light 10g Pasta z jajek z jogurtem natu 100g (3,7) Sałata masłowa 20g Pomidor 50g Ogórek 30g Herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 250g (1,7) Chleb graham 120g (1) Margaryna light flora 10g Pasta z jajek z jogurtem nat. 80G (3,7) Pomidor 50g Ogórek 30g Sałata masłowa 20g	Płatki owsiane na mleku 250g (1,7) Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna light flora 10g Filet z piersi kurczaka 50g Pomidor b/skórki 100g Herbata z / cukrem 250g
2 Śniadanie		Humus z ciecierzycy z waflem ryżowym 30/20g	
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem razowym 350g (1,7) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Filet z kurczaka w sosie szpinakowym 90/30g 90/30g (1) Surówka z selera i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy 250 g	Zupa kalafiorowa z makaronem razowym 350g (1) Ziemniaki gotowane w wodzie 150g Filet z kurczaka w sosie szpinakowym 90/30g (1) Surówka z selera i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 250 g	Zupa krem z białych warzyw 350g Ryż biały gotowany 150g Potrawka z kurczaka z warzywami 180g (1) Kompot wieloowocowy z /c 250g
Podwieczorek		Mandarynki 130g	

Kolacja	Indyk -pasztet pieczony 50g Ser gouda light 40g (7) Margaryna light flora 10g Chleb graham 30g(1) Chleb baltonowski 100g (1) Pomidor 80g Papryka czerwona 30g Herbata 250g								Indyk pasztet pieczony 50g Serek śmietankowy naturalny 40g (7) Margaryna light flora 10g Chleb graham 80g (1) Pomidor 80g Papryka 30g Sałata masłowa 20g Herbata b/c 250g								Indyk pasztet pieczony 50g Pasta warzywna 80g Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna flora light 10g Herbata z / cukrem 250g							
Posiłek nocny	Sok z buraka i jabłka 200g								Jabłko 180g								Polędwica z indyka 20g Chleb baltonowski 70g (1) Margaryna flora light 5g							
	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas(g)	w(g)	w/pr zy(g )	bł(g)	sól	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas (g)	w(g)	w/pr zy(g )	bł(g)	sól	kcal	b(g)	t(g)	Kw tł nas (g)	w(g)	w/pr zy(g )	bł(g)	sól
	2382	15,5 6	29,7 3	25,61	55,7 1	9,21	31,18	1,9	2353	15,8 6	28,7 8	24,3 1	55,3 6	8,73	31,2 2	1,9	2346	17,2 3	24,7 9	20,6 7	57,9 9	9,25	31,1 5	1,9

### Spis alergenów:

1. Zboża zawierające gluten
3. Jajka i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
9. Seler