

JADŁOSPIS 03.03.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Grysik na mleku 150g (1,7) Chleb żytni razowy 110g (1) Margaryna Flora 10g Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g Ser żółty light 30g (7) Papryka 70g Sałata, oliwa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g	Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g Ser żółty light 30g (7) Papryka 70g Sałata, oliwa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Grysik na mleku 150g (1,7) Chleb pszenny 110g (1) Margaryna Flora 10g Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g Ser biały light 40g (7) Pomidor b/s 70g Sałata, oliwa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g
2 Śniadanie		Chleb graham 30g (1) Szynka drobiowa 20g	
Obiad	Zupa koperkowa 450g (1,7) Kotlet drobiowy w płatkach 120g (1,3,7) Ziemniaki z zieleciną 180g Sałatka wiosenna 150g Kompot wieloowocowy 250g	Zupa koperkowa 450g (1) Filet drobiowy pieczony 120g Ziemniaki z zieleciną 180g Sałatka wiosenna 150g Kompot wieloowocowy b/c 250g	Zupa koperkowa 450g (1,7) Filet drobiowy pieczony 100g Ziemniaki z zieleciną 180g Sałatka wiosenna 150g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Kefir 200g (7)	

Kolacja	Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Szynka drobiowa 80g Pomidor, rzodkiewka 100g Herbata 250g Cukier 5g								Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Polędwica drobiowa 80g Pomidor, rzodkiewka 100g Herbata 250g								Chleb pszenny 110g (1) Margaryna Flora 10g Szynka drobiowa 80g Pomidor b/s 100g Herbata 250g Cukier 5g							
Posiłek nocny	Serek wiejski 200g (7)								Chleb graham 30g (1) Serek wiejski 200g (7)								Serek wiejski 200g (7)							
	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas(g)	W (%)	w/pr zy(%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy(%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy(%)	bł(g)	sól
	2368	16,95	30,02	25,64	53,03	9,89	33,12	1,99	2397	16,65	29,52	25,34	53,83	9,59	33,02	1,9	2336	16,85	24,52	20,14	53,83	9,89	32,09	2

JADŁOSPIS 04.03.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Filet wędzony z indyka 60g Serek kanapkowy 20g (7) Ogórek kiszony, pomidor 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g	Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Filet wędzony z indyka 60g Serek kanapkowy 20g (7) Ogórek kiszony, pomidor 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Chleb baltonowski 110g (1) Margaryna Flora 10g Filet wędzony z indyka 50g Ser mozzarella 20g (7) Pomidor b/s 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g
2 Śniadanie		Chleb graham 30g (1) Połudwica drobiowa 20g	
Obiad	Zupa ziemniaczana 450g (1,7) Potrawka z kurczaka 350g (1,7) Ryż 130g Surówka z marchewki z brzoskwinią 150g Kompot wieloowocowy 250g	Zupa ziemniaczana 450g (1) Potrawka z kurczaka 350g (1) Ryż brązowy 130g Surówka z marchewki z jabłkiem 150g Kompot wieloowocowy b/c 250g	Zupa ziemniaczana 450g (1,7) Potrawka z kurczaka 350g (1,7) Ryż 130g Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Koktajl truskawkowy 200g (7)	

Kolacja	Chleb żytni 90g (1) Margaryna Flora 10g Indyk w galarecie 80g Papryka 50g Miks sałat z oliwą 50g Herbata 250g Cukier 5g								Chleb żytni razowy 70g (1) Margaryna Flora 10g Indyk w galarecie 80g Papryka 50g Miks sałat z oliwą 50g Herbata 250g								Chleb baltonowski 90g (1) Margaryna Flora 10g Szynka drobiowa parzona 80g Pomidor b/s 50g Miks sałat z oliwą 50g Herbata 250g Cukier 5g							
Posiłek nocny	Ser fromage 80g (7)								Chleb graham 30g (1) Szynka drobiowa 30g								Jogurt jogobella 150g (7)							
	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	bł(g)	sól
	2243	16,29	27,92	24,12	55,79	9,54	28,26	1,9	2236	16,23	28,15	24,43	55,62	8,72	28,54	1,9	2215	17,12	24,95	20,16	57,93	9,58	26,27	1,9

JADŁOSPIS 05.03.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne 150g (1,7) Chleb baltonowski 110g (1) Margaryna Flora 10g Paszтет drobiowy pieczony 80g Ogórek zielony 80g Rzodkiewka 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g	Płatki jęczmienne 150g (1,7) Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Baleron z indyka 80g Ogórek zielony 80g Rzodkiewka 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Płatki jęczmienne 150g (1,7) Chleb baltonowski 110g (1) Margaryna Flora 10g Wędlina drobiowa 80g Pomidor b/s 80g Roszponka 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g
2 Śniadanie		Chleb graham 50g (1) Jajko 50g (3)	
Obiad	Zupa pieczarkowa 450g (1,7) Połędwiczki drobiowe w sosie 150g (1) Ziemniaki z zieleniną 180g Sałatka z pomidorami, kukurydzą, oliwą 150g Kompot wieloowocowy 250g	Zupa pieczarkowa 450g (1,7) Połędwiczki drobiowe w sosie 150g (1) Ziemniaki z zieleniną 180g Sałatka z pomidorami, kukurydzą, oliwą 150g Kompot wieloowocowy b/c 250g	Krem warzywny 450g (1,7) Filet drobiowy pieczony 150g Ziemniaki z zieleniną 180g Bukiet warzyw 150g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Gruszka 150g	

Kolacja	Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Wędlina z piersi z kurczaka 80g Pomidor 70g Sałata 30g Herbata 250g Cukier 5g								Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Wędlina z piersi z kurczaka 80g Pomidor 70g Sałata 30g Herbata 250g								Chleb pszenny 110g (1) Margaryna Flora 10g Wędlina z piersi z kurczaka 80g Cukinia duszona z ziołami 70g Sałata 30g Herbata 250g Cukier 5g							
Posiłek nocny	Koktajl wieloowocowy 200g (7)								Kefir 400g (7)								Koktajl wieloowocowy 200g (7)							
	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	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 3	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 06.03.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 150g (7) Chleb żytni razowy 110g (1) Margaryna Flora 10g Pasta z tuńczyka 80g (4) Papryka, pomidor 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g	Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Pasta z tuńczyka z cebulką 140g (4) Papryka, pomidor 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Ryż na mleku 150g (7) Chleb pszenny 110g (1) Margaryna Flora 10g Pasta z tuńczyka 80g (4) Pomidor b/s, sałata 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g
2 Śniadanie		Jabłko 120g	
Obiad	Zupa kalafiorowa 450g (1,7) Jajko gotowane w sosie chrzanowym 120g (1,3,7) Ziemniaki z zieleniną 180g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (1) Kompot wieloowocowy 250g	Zupa kalafiorowa 450g (1,7) Jajko gotowane w sosie chrzanowym 110g (1,3) Ziemniaki z zieleniną 180g Fasolka szparagowa na parze 150g Kompot wieloowocowy b/c 250g	Zupa ryżowa 450g (7) Jajka sadzone na parze 100g (3) Ziemniaki z zieleniną 180g Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 250g

Podwieczorek									Chleb graham 40g (1) Wędlina drobiowa 30g															
Kolacja	Chleb baltonowski 100g (1) Margaryna Flora 10g Połędwica drobiowa wędzona 40g Twarożek ze szczypiorkiem 40g (7) Pomidor 70g Ogórek zielony 30g Herbata 250g Cukier 5g								Chleb graham 100g (1) Margaryna Flora 10g Połędwica drobiowa wędzona 40g Twarożek ze szczypiorkiem 40g (7) Pomidor 70g Ogórek zielony 30g Herbata 250g								Chleb baltonowski 80g (1) Margaryna Flora 10g Połędwica drobiowa wędzona 20g Twarożek 40g (7) Pomidor b/s 70g Sałata lodowa 30g Herbata 250g Cukier 5g							
Posiłek nocny	Jogurt naturalny z otrębami pszennymi 160g (1,7)								Jogurt naturalny z otrębami pszennymi 160g (1,7)								Jogurt naturalny 150g (7) Biszkopty 50g (1,3)							
	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	bł(g)	sól
	2257	15,9 2	29,8 5	24,72	54,2 3	8,72	37,98	1,9	2213	15,8 7	29,9 6	24,5 9	54,1 7	9,34	37,8 4	1,9	2139	17,1 5	24,6 3	18,5 2	58,2 2	9,86	36,8 4	1,8

JADŁOSPIS 07.03.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 150g (1,7) Chleb baltonowski 110g (1) Margaryna Flora 10g Parówki drobiowe, ketchup 100g/10g Papryka, rzodkiew biała 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g	Kasza manna na mleku 150g (1,7) Chleb żytni 110g (1) Margaryna Flora 10g Parówki drobiowe, ketchup 100g/10g Papryka, rzodkiew biała 100g Herbata 250g	Kasza manna na mleku 150g (1,7) Chleb baltonowski 110g (1) Margaryna Flora 10g Parówki drobiowe, ketchup 100g/10g Jabłko pieczone 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g
2 Śniadanie		Kiwi 100g	

Obiad	Zupa brokułowa 450g (1,7,9) Zrazy w sosie pomidorowym 150g (1) Ziemniaki z zielenią 180g Sałatka z ogórka kiszzonego i marchewki 150g (3) Kompot wieloowocowy 250g								Zupa brokułowa 450g (1,9) Zrazy w sosie pomidorowym 150g (1) Ziemniaki z zielenią 180g Sałatka z ogórka kiszzonego i marchewki z oliwą 150g Kompot wieloowocowy 250g								Zupa krem z brokuła 450g (1,9) Pulpet w sosie pomidorowym 150g (1) Ziemniaki z zielenią 180g Sałatka z marchewki 150g Kompot wieloowocowy 250g							
Podwieczorek									Chleb graham 30 g (1) Serek śmietankowy 30g (7)															
Kolacja	Chleb graham 70g (1) Margaryna Flora 10g Szynka drobiowa 70g Serek kanapkowy 30g (7) Sałatka z kaszą jaglaną z warzywami i sosem winegret 100g (1) Herbata 250g Cukier 5g								Chleb graham 70g (1) Margaryna Flora 10g Szynka drobiowa 70g Sałatka z kaszą jaglaną z warzywami i sosem winegret 100g (1) Herbata 250g								Chleb pszenny 70g (1) Margaryna Flora 10g Szynka drobiowa 70g Pomidor b/s 100g Herbata 250g Cukier 5g							
Posiłek nocny	Kisiel owocowy 150g								Chleb graham 35g (1) Ser fromage 20g (7) Ogórek zielony 10g								Kisiel owocowy 150g							
	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	bł(g)	sól
	2294	17,54	29,34	24,92	53,12	9,75	35,12	2	2232	18,15	24,94	21,12	56,91	9,75	35,12	2	2286	17,19	29,14	24,52	53,67	9,55	35,12	2

JADŁOSPIS 08.03.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
--	---	--	--

Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 150g (7) Chleb baltonowski 110g (1) Margaryna Flora 10g Pasta z sera i jajek 50g (3,7) Paszтет drobiowy pieczony 50g (1,3) Ogórek zielony 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g	Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Pasta z sera i jajek 50g Szynka drobiowa parzona 50g Ogórek zielony 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Kaszka kukurydziana na mleku 180g (7) Chleb baltonowski 110g (1) Margaryna Flora 10g Ser biały krojony 50g (7) Szynka drobiowa parzona 50g Pomidor b/s 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g
2 Śniadanie		Wafel ryżowy 30g Ser mozzarella 30g (7)	
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 450g (1,3,7) Bitka drobiowa w sosie ziołowym 120g (1) Ziemniaki z zieleniną 170g Ćwikła 150g Kompot wieloowocowy 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 450g (1,3,7) Bitka drobiowa w sosie ziołowym 120g (1) Ziemniaki z zieleniną 170g Ćwikła 150g Kompot wieloowocowy 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 450g (1,3,7) Bitka drobiowa w jarzynach 120g (1) Ziemniaki z zieleniną 170g Buraczki 150g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Jabłko 150g	
Kolacja	Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Wędlina z piersi kurczaka 80g Pomidor 70g Sałata 30g Herbata 250g Cukier 5g	Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Wędlina z piersi kurczaka 80g Pomidor 70g Sałata 30g Herbata 250g	Chleb baltonowski 90g (1) Margaryna Flora 10g Wędlina z piersi kurczaka 80g Pomidor b/s 70g Sałata 30g Herbata 250g Cukier 5g

Posiłek nocny	Gruszka 150g								Jogurt naturalny 150g (7)								Banan 120g							
	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	bł(g)	sól
	2293	15,99	29,21	25,47	54,8	8,42	32,07	1,9	2251	16,14	25,02	21,11	58,84	9,15	32,02	1,9	2285	15,62	29,42	25,38	54,96	9,29	32,43	1,9

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 180g (7) Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Wędlina drobiowa 80g Sałatka jarzynowa 100g (3,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g	Płatki ryżowe na mleku 180g (7) Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Wędlina drobiowa 80g Sałatka jarzynowa 100g (3,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Płatki ryżowe na mleku 180g (7) Chleb baltonowski 110g (1) Margaryna Flora 10g Wędlina drobiowa 80g Sałatka jarzynowa dietetyczna z oliwą 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g
2 Śniadanie		Chleb żytni 30g (1) Ser biały 20g (7)	
Obiad	Zupa grzybowa 450g (1,7) Kotlet drobiowy po hawajsku 120g (3,7) Ziemniaki z zieleniną 180g Sałata zielona ze jogurtem 100g (7) Kompot wieloowocowy 250g	Zupa grzybowa 450g (1) Bitka drobiowa 120g Ziemniaki z zieleniną 180g Sałata zielona ze jogurtem 100g (7) Kompot wieloowocowy 250g	Krupnik 450g Bitka drobiowa 120g Ziemniaki z zieleniną 180g Sałata zielona ze jogurtem 100g (7) Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Chleb graham 30g (1) Wędlina drobiowa 30g	

Kolacja	Chleb żytni razowy 90g (1) Margaryna Flora 10g Baleron drobiowy 80g Pomidor z cebulką 80g Sałata 20g Herbata 250g Cukier 5g								Chleb graham 90g (1) Margaryna Flora 10g Baleron drobiowy 80g Pomidor z cebulką 80g Sałata 20g Herbata 250g								Chleb baltonowski 90g (1) Margaryna Flora 10g Baleron drobiowy 80g Pomidor b/s 100g Herbata 250g Cukier 5g							
Posiłek nocny	Sałatka owocowa 120g								Sałatka owocowa 120g								Sałatka owocowa 120g							
	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	bł(g)	sól
	2301	16,27	29,18	24,13	54,55	9,32	33,56	1,9	2241	18,23	24,27	20,25	57,5	9,32	30,76	1,9	2358	16,35	29,10	24,15	54,55	8,45	33,67	1,9

JADŁOSPIS 10.03.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb żytni razowy 110g (1) Margaryna Flora 10g Szynka drobiowa 50g Ser biały 30g (7) Ogórek zielony 100g Sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g	Chleb żytni razowy 110g (1) Margaryna Flora 10g Szynka drobiowa 50g Ser biały 30g (7) Ogórek zielony 100g Sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Chleb baltonowski 90g (1) Margaryna Flora 10g Szynka drobiowa 50g Ser biały 30g (7) Pomidor b/s 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g
2 Śniadanie		Chleb graham 30g (1) Ser żółty light 20g (7)	
Obiad	Zupa grysikowa 400g (1) Udko drobiowe pieczone 150g Ziemniaki z zieleniną 180g Sałatka z czerwonej kapusty 150g Kompot wieloowocowy 250g	Zupa grysikowa 400g (1) Udko drobiowe gotowane 150g Ziemniaki z zieleniną 180g Sałatka z czerwonej kapusty 150g Kompot wieloowocowy 250g	Zupa grysikowa 400g (1) Udko drobiowe gotowane 150g Ziemniaki z zieleniną 180g Cukinia duszona 150g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Mandarynki 100g	

Kolacja	Chleb baltonowski 110g (1) Margaryna Flora 10g Indyk w galarecie 80g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 100g Herbata 250g Cukier 5g								Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Indyk w galarecie 80g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 100g Herbata 250g								Chleb baltonowski 110g (1) Margaryna Flora 10g Filet wędzony z indyka 80g Pomidor b/s 100g Herbata 250g Cukier 5g							
Posiłek nocny	Serek owocowy 200g (7)								Serek naturalny z otrębami 200g (1,7)								Serek owocowy 200g (7)							
	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	bł(g)	sól
	2367	16,8	28,7 5	24,86	54,4 5	8,23	36,54	1,8	2323	16,4	28,7 2	24,6 6	54,8 8	8,91	35,7 8	1,8	2253	16,3 4	24,5 8	20,6 2	59,0 9	8,81	33,2 8	1,8

JADŁOSPIS 11.03.2026 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 180g (1,7) Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Kabanos drobiowy 50g Ser fromage 30g (7) Ogórek kiszony, pomidor, cebula 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g	Płatki owsiane na mleku 180g (1,7) Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Kabanos drobiowy 50g Ser fromage 30g (7) Ogórek kiszony, pomidor, cebula 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Płatki owsiane na mleku 180g (1,7) Chleb baltonowski 90g (1) Margaryna Flora 10g Kabanos drobiowy 50g Ser kanapkowy 30g (7) Pomidor b/s 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g
2 Śniadanie		Chleb graham 30g (1) Ser mozzarella 30 (7)	
Obiad	Zupa z soczewicy 450g (1) Befszyk drobiowo wołowy 150g (1,3) Ziemniaki z zieleniną 180g Mizeria z jogurtem 150g (7) Kompot wieloowocowy 250g	Zupa z soczewicy 450g (1) Pulpet drobiowo wołowy 150g (1,3) Ziemniaki z zieleniną 180g Mizeria z jogurtem 150g (7) Kompot wieloowocowy 250g	Zupa jarzynowa 450g (1) Pulpet drobiowo wołowy 150g (1,3) Ziemniaki z zieleniną 180g Marchewka gotowana 100g Kompot wieloowocowy 250g

Podwieczorek									Banan 100g															
Kolacja	Chleb żytni razowy 90g (1) Margaryna Flora 10g Ser biały półtłusty krojony 80g (7) Dżem 20g Pomidor 80g Sałata 20g Herbata 250g Cukier 5g								Chleb graham 90g (1) Margaryna Flora 10g Ser biały półtłusty krojony 80g (7) Papryka 30g Pomidor 80g Sałata 20g Herbata 250g								Chleb baltonowski 90g (1) Margaryna Flora 10g Ser biały półtłusty krojony 80g (7) Dżem 20g Pomidor b/s 80g Sałata 20g Herbata 250g Cukier 5g							
Posiłek nocny	Chleb graham 30g (1) Ser mozzarella 30g (7)								Kefir 200g (7)								Chleb baltonowski 30g (1) Wędlna drobiowa 25g							
	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy (%)	bł(g)	sól
	2358	16,35	29,10	24,15	54,55	8,45	33,67	1,9	2241	18,23	24,27	20,25	57,5	9,32	30,76	1,9	2301	16,27	29,18	24,13	54,55	9,32	33,56	1,9

JADŁOSPIS 12.03.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 150g (7) Chleb żytni razowy 110g (1) Margaryna Flora 10g Makrela wędzona 80g (4) Serek kanapkowy 30g (7) Ogórek kiszony 70g Sałata 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g	Kaszka kukurydziana na mleku 150g (7) Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Makrela wędzona 80g (4) Serek kanapkowy 30g (7) Ogórek kiszony 70g Sałata 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Kaszka kukurydziana na mleku 150g (7) Chleb baltonowski 110g (1) Margaryna Flora 10g sałatka z tuńczyka 80g (4) Serek kanapkowy 30g (7) Pomidor b/s 70g Sałata 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g
2 Śniadanie		Chleb graham 30g (1) Wędlina drobiowa 25g	

Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g (1,7) Gulasz z indyka 150g (1) Kasza gryczana 150g (1) Surówka z pekińskiej kapusty z marchewką 150g Kompot wieloowocowy 250g								Barszcz czerwony z ziemniakami 450g (1) Gulasz z indyka 150g (1) Kasza gryczana 150g (1) Surówka z pekińskiej kapusty z marchewką 150g Kompot wieloowocowy 250g								Barszcz czerwony z ziemniakami 450g (1) Gulasz z indyka 150g (1) Kasza jęczmienna 150g (1) Sałatka z pomidora 150g Kompot wieloowocowy 250g							
Podwieczorek									Jabłko 120g															
Kolacja	Chleb graham 90g (1) Margaryna Flora 10g Polędwica drobiowa 80g Ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka 100g Herbata 250g Cukier 5g								Chleb graham 90g (1) Margaryna Flora 10g Polędwica drobiowa 80g Ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka 100g Herbata 250g								Chleb baltonowski 90g (1) Margaryna Flora 10g Polędwica drobiowa 50g Ser mozzarella z pomidorem b/s 80g (7) Herbata 250g Cukier 5g							
Posiłek nocny	Serek wiejski 150g (7)								Chleb graham 30g (1) Ser półtłusty 25g (7)								Serek wiejski 150g (7)							
	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy(%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy(%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/pr zy(%)	bł(g)	sól
	2328	16,34	29,28	25,14	54,38	9,43	32,78	1,8	2310	16,12	24,58	21,16	59,30	9,45	31,64	1,8	2310	16,12	24,58	21,16	59,30	9,45	31,64	1,8

**Spis alergenów:**

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