

JADŁOSPIS 23.03.2026 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 na mleku 350g (1,7) Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna flora light 10g Paszтет pieczony 50g Dżem truskawkowy 30g Ogórek zielony 80g Rzodkiewka 20g	Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,7) Chleb graham 130g (1) Margaryna flora light 10g Paszтет pieczony z indyka 50g Ser biały półtłusty 40g (7) Ogórek zielony 80g Rzodkiewka 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (7)	Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,7) Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna flora light 10g Wędlina drobiowa 50g Dżem truskawkowy 30g Pomidor bez sk. 80G Kawa zbożowa z mlekiem 250g (7)
2 Śniadanie		Mandarynka 130g	
Obiad	Barszcz czerwony zabielały 450g (7) z ziemniakami Filet drobiowy w sosie ziołowym 150g (1) Ryż 180g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 150g Kompot wieloowocowy 250g	Barszcz czerwony zabielały 450g (7) z ziemniakami Filet drobiowy w sosie ziołowym 150g (1) Ryż brązowy 180g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 150g Kompot wieloowocowy 250g	Barszcz czerwony zabielały 450g (7) z ziemniakami Filet drobiowy duszony 150g (1) Ryż 180g Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Kiwi 80g	

Kolacja	Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna flora light 10g Wędlina z piersi kurczaka 80g Pomidor 70g Sałata 30g Herbata 250g								Chleb graham 130g (1) Margaryna flora light 10g Wędlina z piersi kurczaka 80g Pomidor 70g Sałata 30g Herbata 250g								Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna flora light 10g Wędlina z piersi kurczaka 80g Pomidor bez sk. 70g Sałata 30g Herbata 250g							
Posiłek nocny	Kefir 200g (7)								Kefir 200g (7)								Jogurt naturalny 150g (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
	2368	16,9 5	30,0 2	25,64	53,0 3	9,89	33,12	1,9 9	2397	16,6 5	29,5 2	25,3 4	53,8 3	9,59	33,0 2	1,9	2336	16,8 5	24,5 2	20,1 4	53,8 3	9,89	32,0 9	2

JADŁOSPIS 24.03.2026 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 350g (1,7) Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna Flora light 10g Wędlina wieprzowa 40g Ser Gouda Light 30g (7) Sałata z oliwą, ogórek 30/50g Herbata 250g	Grysik na mleku 350g (1,7) Chleb graham 130g (1) Margaryna Flora light 10g Połędwica drobiowa 40g Ser mozzarella light 30g (7) Sałata z oliwą, ogórek 30/70g Herbata 250g	Grysik na mleku 350g (1,7) Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna Flora light 10g Wędlina drobiowa 40g Ser biały krojony 30g (7) Cukinia duszona 80g Herbata 250g
2 Śniadanie		Jabłko 130g	
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem 450g (7) Kotlet schabowy 120g Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Sałatka wiosenna 150g Kompot wieloowocowy 250g	Zupa koperkowa z ryżem 450g Schab pieczony z kminkiem 100g Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Sałatka wiosenna 150g Kompot wieloowocowy b/c 250g	Zupa koperkowa z ryżem 450g (7) Bitka drobiowa 120g (1) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Bukiet warzyw 150g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Pomidor koktajlowy z oliwką 80g	

Kolacja	Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna flora light 10g Szynka drobiowa 80g Pomidor, rzodkiewka 100g Herbata 250g								Chleb graham 130g (1) Margaryna flora light 10g Szynka drobiowa 80g Pomidor, rzodkiewka 100g Herbata 250g								Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna flora light 10g Szynka z indyka 80g Pomidor bez sk 100g Herbata 250g							
Posiłek nocny	Serek wiejski 200g (7)								Serek wiejski 200g (7)								Serek wiejski 200g (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
	2243	16,2 9	27,9 2	24,12	55,7 9	9,54	28,26	1,9	2236	16,2 3	28,1 5	24,4 3	55,6 2	8,72	28,5 4	1,9	2215	17,1 2	24,9 5	20,1 6	57,9 3	9,58	26,2 7	1,9

JADŁOSPIS 25.03.2026 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 (laktoza) 350g (7) Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna Flora light 10g Pasta z tuńczyka 80g (4) Papryka, pomidor 50/50g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Ryż na mleku (laktoza) 350g (7) Chleb graham 130g (1) Margaryna Flora light 10g Pasta z tuńczyka 80g (4) Papryka, pomidor 50/50g Wędlina drobiowa 30g Herbata 250g	Ryż na mleku (laktoza) 350g (7) Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna Flora light 10g Pasta z tuńczyka 80g (4) pomidor bez sk 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
2 Śniadanie		Banan 130g	
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem 450g (1,7) Jajko gotowane w sosie chrzanowym 120g (3,7) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Fasolka szparagowa z margaryną i bułką tartą 150g (1) Kompot wieloowocowy 250g	Zupa kalafiorowa z makaronem 450g (1,7) Jajko gotowane w sosie chrzanowym 120g (3,7) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Fasolka szparagowa na parze 150g Kompot wieloowocowy b/c 250g	Zupa jarzynowa z makaronem 450g (1,3) Jajko na parze 100g (3) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Sok pomidorowy b/soli 180g Wafle ryżowe 20g	

Kolacja	Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna flora light 10g Szynka wieprzowa 40g Twarożek ze szczypiorkiem 40g (7) Pomidor 70g Ogórek zielony 30g Herbata 250g								Chleb graham 130g (1) Margaryna flora light 10g Szynka wieprzowa 40g Twarożek ze szczypiorkiem 40g (7) Pomidor 70g Ogórek zielony 30g Herbata 250g								Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna flora light 10g Szynka wieprzowa 40g Twarożek z koperkiem 40g (7) Pomidor bez sk 100g Herbata 250g							
Posiłek nocny	Jogurt nat. 2% z otrębami pszennymi 160g (1,7)								Jogurt nat. 2% z otrębami pszennymi 160g (1,7)								Jajko gotowane 180g (3)							
	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 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 26.03.2026 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 350g (1,7) Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna Flora light 10g Wędlina drobiowa 40g Twarożek 40g (7) Ogórek zielony, rzodkiewka 50/50g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Kasza manna na mleku 350g Chleb graham 130g Margaryna Flora light 10g Szynka drobiowa parzona 40g Ser fromage light 40g Ogórek zielony, rzodkiewka 50/50g Kawa zbożowa z mlekiem 250g	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna Flora light 10g Polędwica drobiowa 40g Ser biały krojony 40g (7) Dżem brzoskwiniowy 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
2 Śniadanie		Banan 100g	
Obiad	Zupa ziemniaczana 450g (7) Leczo 350g (1) Ryż 180g Kompot wieloowocowy 250g	Zupa ziemniaczana 450g Leczo 350g (1) Ryż 180g Kompot wieloowocowy b/c 250g	Zupa ziemniaczana 450g Ryż z jabłkiem 200g Kompot wieloowocowy 250g Banan 120g
Podwieczorek		Kiwi 80g	

Kolacja	Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna flora light 10g Szynka wieprzowa 40g Jajko gotowane 50g (3) Sałatka makaronowa z warzywami i oliwą 100g Herbata 250g								Chleb graham 130g (1) Margaryna flora light 10g Szynka wieprzowa 40g Jajko gotowane 50g (3) Sałatka makaronowa z warzywami i oliwą 100g Herbata 250g								Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna flora light 10g Szynka drobiowa 40g Ser mozarella light 40g (7) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100g Herbata 250g							
Posiłek nocny	Chleb baltonowski, ser kanapkowy, rzodkiewka 30/30/20g (1,7)								Chleb baltonowski, ser kanapkowy, rzodkiewka 30/30/20g (1,7)								Chleb baltonowski, ser kanapkowy, Pomidor bez sk 30/30/20g (1,7)							
	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
	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 27.03.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 350g (1,7) Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna Flora light 10g Wędlina wieprzowa 40g Wędlina drobiowa 40g Ogórek zielony 100g Herbata 250g	Makaron na mleku 350g (1,7) Chleb graham 130g (1) Margaryna Flora light 10g Wędlina wieprzowa 40g Wędlina drobiowa 40g Ogórek zielony 100g Herbata 250g	Makaron na mleku 350g Chleb baltonowski 130g Margaryna Flora light 10g Parówki/ ketchup łąg 80/10g Pomidor bez sk 100g Herbata 250g
2 Śniadanie		Gruszka 150g	
Obiad	Zupa selerowa z grzankami 450g (1,7) Kotlet mielony 120g (1,3) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Marchewka z groszkiem 150g (1) Kompot wieloowocowy 250g	Zupa selerowa z grzankami 450g (1,9) Pulpet w jarzynach 100g (1,3) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Surówka z marchewki z chrzanem 150g (1,7) Kompot wieloowocowy b/c 250g	Zupa selerowa z grzankami 450g (1,7,9) Pulpet 120g (1,3) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Marchewka duszona 150g (1) Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Jogurt nat 2% 150g (7)	

Kolacja	Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna flora light 10g Szynka wieprzowa 40g Ser biały krojony 30g (7) Sałatka warzywna z kaszą jaglaną i oliwą 100g Herbata 250g								Chleb graham 100g (1) Margaryna flora light 10g Połędwica drobiowa 40g Ser biały krojony 30g (7) Sałatka warzywna z kaszą jaglaną i oliwą 100g Herbata 250g								Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna flora light 10g Szynka wieprzowa 30g Twarożek 50g (7) Warzywa na parze 100g Herbata 250g							
Posiłek nocny	Chleb baltonowski, ser Gouda light, Pomidor 30/20/30g (1,7)								Chleb baltonowski, ser Gouda light, Pomidor 30/20/30g (1,7)								Jogurt Jogobella 150g (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
	2294	17,5 4	29,3 4	24,92	53,1 2	9,75	35,12	2	2232	18,1 5	24,9 4	21,1 2	56,9 1	9,75	35,1 2	2	2286	17,1 9	29,1 4	24,5 2	53,6 7	9,55	35,1 2	2

JADŁOSPIS 28.03.2026 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 na mleku 350g (1,7) Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna Flora light 10g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g Twarożek 30g (7) Miód 10g Pomidor 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,7) Chleb graham 130g (1) Margaryna Flora light 10g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g Twarożek 30g (7) Ogórek kiszony 30g Pomidor 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,7) Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna Flora light 10g Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g Ser biały krojony 30g (7) Miód 10g Pomidor bez sk 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
2 Śniadanie		Kefir 150g (7)	
Obiad	Zupa grzybowa z ziemniakami 450g (1,7)  Gulasz drobiowy 120g (1) Kasza jęczmienna 180g (1) Surówka szwedzka 150g Sałata 10g Kompot wieloowocowy 250g	Zupa grzybowa z ziemniakami 450g (1)  Gulasz drobiowy 120g (1) Kasza jęczmienna 180g (1) Surówka szwedzka 150g Sałata 10g Kompot wieloowocowy b/c 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g (1,7)  Gulasz drobiowy duszony 120g (1) Kasza jęczmienna 180g (1) Buraczki 150g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Jabłko 150g	

Kolacja	Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna flora light 10g Połędwica z indyka 40g Ser mozzarella light 40g (7) Warzywa na parze 100g Herbata 250g								Chleb graham 130g (1) Margaryna flora light 10g Połędwica z indyka 40g Ser mozzarella light 40g (7) Papryka, pomidor 50/50g Herbata 250g								Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna flora light 10g Połędwica z indyka 40g Ser mozzarella light 40g (7) Pomidor bez sk 100g Herbata 250g							
Posiłek nocny	Koktajl owocowy 150g (7)								Koktajl owocowy 150g (7)								Banan 130g							
	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	15,9 9	29,2 1	25,47	54,8	8,42	32,07	1,9	2251	16,1 4	25,0 2	21,1 1	58,8 4	9,15	32,0 2	1,9	2285	15,6 2	29,4 2	25,3 8	54,9 6	9,29	32,4 3	1,9

JADŁOSPIS 29.03.2026 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 350g (1,7) Chleb baltonowski 100g(1) Chleb graham 30g (1) Margaryna Flora light 10g Szynka wieprzowa 30g Jajko 50g (3) Pomidor 70g Sałata, oliwa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Chleb graham 130g(1) Margaryna Flora light 10g Filet z indyka wędzony 30g Jajko 50g (3) Pomidor 70g Sałata, oliwa 30g Herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna Flora light 10g Szynka drobiowa 30g Jajko na miękko 50g (3) Pomidor bez sk 70g Sałata, oliwa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
2 Śniadanie		Mandarynka 80g	
Obiad	Rosół z makaronem 450g (1,3) Udło pieczone 300g Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Buraczki zasmażane 150g (1,7) Kompot wieloowocowy 250g	Rosół z makaronem 450g (1,3) Udło gotowane 300g Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Ćwikła 150g Kompot wieloowocowy b/c 250g	Rosół z makaronem 450g (1,3) Udło gotowane 300g Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Bukiet warzyw 150g (1,7) Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Wafle ryżowe 30g	

Kolacja	Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna flora light 10g Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Filet z indyka wędzony 30g Jabłko 150g Herbata 250g								Chleb graham 130g (1) Margaryna flora light 10g Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Szynka wieprzowa 40g Ogórek zielony, papryka 50/50g Herbata 250g								Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna flora light 10g Twarożek z koperkiem 50g (7) Szynka drobiowa 30g Jabłko pieczone z cynamonem 150g Herbata 250g							
Posiłek nocny	Kefir z owocami 200g (7)								Kefir z owocami 200g (7)								Kisiel na witaminowo 200g							
	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
	2301	16,2 7	29,1 8	24,13	54,5 5	9,32	33,56	1,9	2241	18,2 3	24,2 7	20,2 5	57,5	9,32	30,7 6	1,9	2358	16,3 5	29,1 0	24,1 5	54,5 5	8,45	33,6 7	1,9

JADŁOSPIS 30.03.2026 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 350g (1,7) Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna Flora light 10g Pasztet pieczony 80g (1,3) Pomidor 50g Mandarynka 80g Herbata 250g	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (1,7) Chleb graham 130g (1) Margaryna Flora light 10g Pasztet pieczony z indyka 80g (1,3) Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g Herbata 250g	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (1,7) Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna Flora light 10g Pasztet pieczony z indyka 80g (1,3) Pomidor bez sk 50g Banan 130g Herbata 250g
2 Śniadanie		Gruszka 150g	
Obiad	Zupa krupnik 450g Sztuka mięsa 120g Sos chrzanowy 50g (1,7) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot wieloowocowy 250g	Zupa krupnik 450g Sztuka mięsa 120g Sos chrzanowy 50g (1) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot wieloowocowy b/c 250g	Zupa krupnik 450g Sztuka mięsa 120g Sos koperkowy 50g (1,7) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Cukinia duszona z ziołami 150g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Jabłko 150g	

Kolacja	Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna flora light 10g Szynka wieprzowa 40g szynka drobiowa 40g Pomidor, rzodkiewka, sałata z oliwą 100g Herbata 250g								Chleb graham 130g (1) Margaryna flora light 10g Szynka wieprzowa 40g szynka drobiowa 40g Pomidor, rzodkiewka, sałata z oliwą 100g Herbata 250g								Chleb baltonowski 100g (1) Margaryna flora light 10g Szynka drobiowa parzona 40g szynka drobiowa 40g Serek kanapkowy 40g (7) Pomidor bez sk 100g Herbata 250g							
Posiłek nocny	Twarożek z makrelą, chleb baltonowski 60/30g (1,4,7)								Twarożek z makrelą, chleb baltonowski 60/30g (1,4,7)								Twarożek z tuńczykiem, chleb baltonowski 60/30g (1,4,7)							
	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
	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 31.03.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna Flora light 10g Parówki, ketchup 80/10g Papryka 90g Roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Chleb graham 130g (1) Margaryna Flora light 10g Parówki, ketchup 80/10g Papryka 90g Roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna Flora light 10g Parówki z indyka, ketchup 80/10g Pomidor bez sk 90g Roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
2 Śniadanie		Kiwi 80g	
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450g (1,7) Pulpety w sosie pomidorowym 150g (1,3,7) Kasza gryczana 180g (1) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot wieloowocowy 250g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450g (1) Pulpety w sosie pomidorowym 150g (1,3) Kasza gryczana 180g (1) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot wieloowocowy b/c 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g (1) Pulpety w sosie własnym 150g (1,3) Kasza jagłana 180g (1) Warzywa na parze 150g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Kefir 200g	

Kolacja	Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna flora light 10g Szynka wieprzowa 30g Indyk w galarecie 40g Rzodkiew biała 70g Sałata 30g Herbata 250g								Chleb graham 130g (1) Margaryna flora light 10g Szynka wieprzowa 30g Indyk w galarecie 40g Rzodkiew biała 70g Sałata 30g Herbata 250g								Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna flora light 10g Połędwica drobiowa 80g Sałatka z pomidora bez sk z oliwą 80g Herbata 250g							
Posiłek nocny	Chleb graham, ser topiony, ogórek zielony 35/20/10g (1,7)								Chleb graham, ser mozzarella, pomidor 35/20/20g (1,7)								Jabłko pieczone 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
	2358	16,3 5	29,1 0	24,15	54,5 5	8,45	33,67	1,9	2241	18,2 3	24,2 7	20,2 5	57,5	9,32	30,7 6	1,9	2301	16,2 7	29,1 8	24,1 3	54,5 5	9,32	33,5 6	1,9

JADŁOSPIS 01.04.2026 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 350g (1,7) Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna Flora light 10g Jajko 50g (3) Ser biały krojony 50g (7) Pomidor, sałata 90/10g Herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Chleb graham 130g (1) Margaryna Flora light 10g Jajko 50g (3) Ser biały krojony 50g (7) Pomidor, sałata 90/10g Herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Chleb baltonowski 130g (1) Margaryna Flora light 10g Jajko na miękko 50g (3) Ser biały krojony 50g (7) Pomidor bez sk, sałata 90/10g Herbata 250g
2 Śniadanie		Banan 100g	
Obiad	Zupa jarzynowa z ryżem 450g (1,7) Filet z miruny 150g (1,3,4) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Surówka z kiszonej kapusty 150g Kompot wieloowocowy 250g	Zupa jarzynowa z ryżem 450g (1) Filet z miruny duszony 150g (1,4) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Surówka z kiszonej kapusty 150g Kompot wieloowocowy b/c 250g	Zupa ryżowa z warzywami 450g (1,7) Filet z miruny gotowany 150g (1,4) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Sok pomidorowy b soli 250g	

Kolacja	Chleb baltonowski 100g (1) Chleb graham 30g (1) Margaryna flora light 10g Ser fromage 40g (7) Ser gouda light 40g (7) Ogórek kiszony 50g Sałata 20g Herbata 250g								Chleb graham 130g (1) Margaryna flora light 10g Ser fromage 40g (7) Ser mozarella light 40g (7) Ogórek kiszony 50g Sałata 20g Herbata 250g								Chleb baltonowski 100g (1) Margaryna flora light 10g Wędlna drobiowa 40g Ser mozarella light 40g (7) Banan 130g							
Posiłek nocny	Chleb graham, serek śmietankowy, rzodkiewka 30/30/10g (1,7)								Chleb graham, serek śmietankowy, rzodkiewka 30/30/10g (1,7)								Chleb baltonowski, serek śmietankowy, miód 30/30/10g (1,7)							
	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	16,34	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