

JADŁOSPIS 26.03.2026 – 04.04.2026

JADŁOSPIS 26.03.2026

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Szynka delikatesowa z kurczaka 30g Jajko w majonezie z groszkiem 1 szt (JAJ, MLE) Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) Sałatka z kalarepy 50g Pomidor 30 g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g Jajko na miękko 1 szt (JAJ) Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) Sałata 10g</p>	<p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g Jajko na twardo 1 szt (JAJ) Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) Pomidor 30g Sałatka z kalarepy 50g Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml</p>
II Śniadanie			<p>Grejpfrut 150g</p>
Obiad	<p>Kotlet schabowy 100 g (MLE,JAJ,GLU, SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora 150 g (MLE)</p>	<p>Schab duszony w sosie kminkowym 100 g (GLU, SEZ) Surówka z kapusty pekińskiej z ziołami 150g (SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Zupa jarzynowa dietetyczna z makaronem 450 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem razowym 450 g (GLU, JAJ, MLE) Schab duszony w sosie kminkowym 100 g (GLU, SEZ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka</p>

	Zupa jarzynowa z makaronem 450 g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 250 ml	zielonego i pora 150 g (SEL)
Podwieczorek			Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Ser mozzarella light 40g (MLE) Indyk w galarecie 50g Kiełbasa podsuszana, z kurczaka 20g Ogórek 70g	Chleb baltonowski 130 g (GLU) Masło ekstra 10 g Herbata czarna, napar z cukrem 250 ml Sałata 10 g Ser mozzarella light 40g (MLE) Indyk w galarecie 50g Kiełbasa podsuszana, z kurczaka 20g Bukiet warzyw 70g	Chleb graham 120 g (GLU) Masło ekstra 10 g Sałata 10 g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Ser mozzarella light 40g (MLE) Indyk w galarecie 50g Kiełbasa podsuszana, z kurczaka 20g Ogórek 70g
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 2 szt Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 15g	Wafle ryżowe 2 szt Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15 g	Koktajl z selerem naciowym i kiwi 200 g
	Wartość energetyczna: 2252 kcal Białko ogółem 109.13 g Tłuszcz 59.21 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.79g Węglowodany ogółem 311.78g Węglowodany przyswajalne 255.78g Błonnik pokarmowy 30.85g Sól 8.36g	Wartość energetyczna 2162 kcal Białko ogółem 99.80 g Tłuszcz 63.95 g Węglowodany ogółem 308.39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.24g Węglowodany ogółem 308.39 g Węglowodany przyswajalne 249.90 g Błonnik pokarmowy 23.08 g Sól 7.78 g	Wartość energetyczna 2110 kcal Białko ogółem 103.77 g Tłuszcz 60.74 g Węglowodany ogółem 306.55 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.19g Węglowodany ogółem 306.55 g Węglowodany przyswajalne 229.94 g Błonnik pokarmowy 46.90 g Sól 10.15 g

--	--	--	--

JADŁOSPIS 27.03.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Surówka z białej rzodkwi i jabłka 50 g pomidor 30 g Dorsz, wędzony 50g (RYB) Bryndza podkarpacka 30g (MLE) Szynka z pieczonego indyka 40g	Chleb baltonowski 130g (GLU) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Dorsz, wędzony 50g (RYB) Serek śmietankowy 30g (MLE) Szynka z pieczonego indyka 40g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Pomidor 30g	Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Dorsz, wędzony 50g (RYB) Serek śmietankowy 30g (MLE) Szynka z pieczonego indyka 40g Surówka z białej rzodkwi i jabłka 50 g Pomidor 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml

2 Śniadanie			Pomarańcza ½ szt
Obiad	Kompot wieloowocowy z/c 250 ml Krupnik z warzywami 450 g (MLE, GLU) Miruna panierowana smażona 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Surówką z kapusty kiszonej 150 g Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g	Kompot wieloowocowy z/c 250 ml Krupnik z warzywami 450 g (GLU) Miruna duszona 100 g (MLE, GLU, RYB) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Banan 1 szt	Kompot wieloowocowy b/c 250 ml Krupnik z warzywami 450 g (GLU) Miruna gotowana 100 g (MLE, GLU, RYB) Surówka z kapusty kiszonej 150 g Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g
Podwieczorek			Kisiel truskawkowy 200 g Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Sardynka w pomidorach 50g (RYB) Szynka parzona 40g Kabanosy z kurczaka 20g Papryka czerwona 30g Papryka zielona 40g	Chleb baltonowski 130g (GLU) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Sardynka w pomidorach 50g (RYB) Szynka parzona 30g Kabanosy z kurczaka 20g Cukinia duszona 70g	Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Sardynka w pomidorach 50g (RYB) Szynka parzona 40g Kabanosy z kurczaka 20g Papryka czerwona 30g Papryka zielona 40g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Kiwi 1 szt	Mandarynki 1 szt	Kiwi 1 szt
	Wartość energetyczna 2139 kcal	Wartość energetyczna 2296 kcal	Wartość energetyczna 2131 kcal

	Białko ogółem 92.38 g Tłuszcz 62.68 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.37 g Węglowodany ogółem 315.89 g Węglowodany przyswajalne 266.86 g Błonnik pokarmowy 36,57 g Sól 7,61 g	Białko ogółem 93.34 g Tłuszcz 64.81 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.02 g Węglowodany ogółem 347.64 g Węglowodany przyswajalne 302.31 g Błonnik pokarmowy 30.57 g Sól 8.21 g	Białko ogółem 95.36 g Tłuszcz 65.05 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28.98 g Węglowodany ogółem 311.29 g Węglowodany przyswajalne 242.02 g Błonnik pokarmowy 49.10 g Sól 7.29 g
--	---	---	---

JADŁOSPIS 28.02.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Galaretka z kurczaka 60 g (JAJ) Serek śmietankowy, naturalny 40 g (MLE) Kielbasa podsuszana, z kurczaka 20 g	Galaretka z kurczaka 60g (JAJ) Serek śmietankowy 40 g (MLE) Kielbasa podsuszana, z kurczaka 20 g	Galaretka z kurczaka 60 g (JAJ) Serek śmietankowy 40 g (MLE) Kielbasa podsuszana, z kurczaka 20 g

	<p>Chleb graham 60 g (GLU) Chleb baltonowski 70 g (GLU) Masło ekstra 10 g (MLE) Ogórki kiszone 30 g Herbata czarna, napar z cukrem 250 ml Sałatka z kalarepy 50g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra(10 g (MLE) Bukiet warzyw 70 g Herbata czarna, napar z cukrem 250 ml</p>	<p>Chleb graham 130 g (GLU) Masło ekstra 10 g (MLE) Ogórki kiszone 30 g Herbata czarna, napar z cukrem 250 ml Sałatka z kalarepy 50g</p>
2 Śniadanie			Jabłko 1 szt
Obiad	<p>Zupa ogórkowa z ryżem 450 g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml Pulpety drobiowe 80 g (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml Pulpety drobiowe 80 g (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g Zupa grysikowa z warzywami 450 g (GLU) Surówka z kapusty włoskiej 150 g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250 ml Pulpety drobiowe 80 g (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Zupa ogórkowa dietetyczna z ryżem brązowym 450 g</p>
Podwieczorek			Grejpfrut ½ szt
Kolacja	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Kabanosy z kurczaka 30g Ogórek 70g Szynka z indyka 60g Ser gouda, light 30g (MLE)</p>	<p>Chleb baltonowski 130 g (GLU) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Kabanosy z kurczaka 30g Pomidor 70g Szynka z indyka 60g Ser biały chudy 30g (MLE)</p>	<p>Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Kabanosy z kurczaka 30g Ogórek 70g Szynka z indyka 60g Ser gouda, light 20g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml</p>

Posiłek nocny	Mandarynki 2 szt	Mandarynki 2 szt	Mandarynki 2 szt
	Wartość energetyczna 2163 kcal Białko ogółem 98.54 g Tłuszcz 61.27 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.41 g Węglowodany ogółem 316.20 g Węglowodany przyswajalne 268.91 g Błonnik pokarmowy 33,17 g Sól 7,56 g	Wartość energetyczna 2199 kcal Białko ogółem 98.16 g Tłuszcz 60.15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.79 g Węglowodany ogółem 322.39 g Węglowodany przyswajalne 272.51 g Błonnik pokarmowy 31.28 g Sól 8.16 g	Wartość energetyczna 2133 kcal Białko ogółem 95.88 g Tłuszcz 62.29 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.92 g Węglowodany ogółem 310.14 g Węglowodany przyswajalne 248.35 g Błonnik pokarmowy 35.19 g Sól 7.55 g

JADŁOSPIS 29.03.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ)</p> <p>Chleb graham 60g (GLU)</p> <p>Chleb baltonowski 70g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Rzodkiewka 30g</p> <p>Szynka z indyka 40g</p> <p>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 40g</p> <p>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Jajko na miękko 2 szt (JAJ)</p> <p>Pomidor 80g</p> <p>Sałata 10g</p>	<p>Chleb graham 120g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Rzodkiewka 30g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml</p> <p>Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ)</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Szynka z indyka 30g</p> <p>Ser mozzarella light 20g (MLE)</p>
2 Śniadanie			Jabłko 1 szt
Obiad	<p>Filet z kurczaka w sosie szpinakowym 100 g (GLU, MLE)</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g</p> <p>Ćwikła 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p> <p>Zupa kalafiorowa zabieleną z makaronem 450 g (GLU, MLE, JAJ)</p>	<p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g</p> <p>Ćwikła 150g</p> <p>Filet z kurczaka w sosie szpinakowym 100 g (GLU, MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250ml</p> <p>Zupa kalafiorowa z makaronem 450 g (GLU, MLE, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p> <p>Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 450 g (GLU, MLE, JAJ)</p> <p>Filet z kurczaka w sosie szpinakowym 100 g (GLU, MLE)</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g</p> <p>Ćwikła z jabłkiem 150 g</p>

Podwieczorek			Pomidor koktajlowy 140g
Kolacja	<p>Chleb graham 40g (GLU)</p> <p>Chleb baltonowski 60g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Salata 10g</p> <p>Pomidor 70g</p> <p>Kabanosy z kurczaka 20g</p> <p>Szynka z indyka 50g</p> <p>Twarożek z natką pietruszki i papryką 50 g (MLE)</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Kabanosy z kurczaka 20g</p> <p>Szynka z indyka 40g</p> <p>twarożek z koperkiem 50 g (MLE)</p> <p>Salatka z roszponką i pomidorkami 80 g</p>	<p>Chleb graham 120g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Salata 10g</p> <p>Kabanosy z kurczaka 20g</p> <p>Szynka z indyka 40g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml</p> <p>Twarożek z natką pietruszki i papryką 50 g (MLE)</p> <p>Pomidor 70g</p>
Posiłek nocny	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Wafle ryżowe 3 szt
	<p>Wartość energetyczna 2093 kcal</p> <p>Białko ogółem 103.58 g</p> <p>Tłuszcz 53.32 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.16 g</p> <p>Węglowodany ogółem 313.61 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne 254.98 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 35.66 g</p> <p>Sól 13.43 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2220 kcal</p> <p>Białko ogółem 104.25 g</p> <p>Tłuszcz 55.24 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.59 g</p> <p>Węglowodany ogółem 337.47 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne 303.61 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 28.78 g</p> <p>Sól 15.53 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2062 kcal</p> <p>Białko ogółem 108.98 g</p> <p>Tłuszcz 54.39 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.66 g</p> <p>Węglowodany ogółem 300.24 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne 205.57 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 44.15 g</p> <p>Sól 13.18 g</p>

JADŁOSPIS 30.03.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU)</p> <p>Chleb graham 60g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem (50ml)</p> <p>Pasztet wieprzowy, pieczony 40g (GLU)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Papryka zielona 30g</p> <p>Dżem wiśniowy, niskosłodzony 20g</p> <p>Indyk w galarecie 50g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Pasztet drobiowy, pieczony 40g (GLU)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Dżem wiśniowy, niskosłodzony 20g</p> <p>Indyk w galarecie 50g</p>	<p>Chleb graham 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Papryka zielona 30g</p> <p>Indyk w galarecie 50g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml</p> <p>Indyk, pasztet pieczony 40g (GLU)</p> <p>Ser mozzarella light 20g (MLE)</p>
2 Śniadanie			Pomarańcza ½ szt
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 450 g	Bitki z szynki 100 g (GLU)	Bitki z szynki 100 g (GLU)

	<p>Bitki z szynki 100 g (GLU) Kasza gryczana 150g Surówka z kapusty włoskiej 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Kasza gryczana 150g Surówka z kapusty włoskiej 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250ml Zupa ziemniaczana 450g</p>	<p>Surówka z kapusty włoskiej 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 450 g Kasza gryczana 150 g</p>
Podwieczorek			<p>Koktajl z jabłka, pietruszki i kiwi 200 ml</p>
Kolacja	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLE) Kiełbasa z indyka, gotowana 30g Ogórek 70g Polędwica z piersi kurczaka 30g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Kiełbasa z indyka, gotowana 30g Polędwica z piersi kurczaka 30g Sałatka z selera konserwowego z brzoskwinia i pomidora (SEL) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)</p>	<p>Chleb graham 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLE) Kiełbasa z indyka, gotowana 30g Ogórek 70g Polędwica z piersi kurczaka 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml</p>
Posiłek nocny	<p>Mandarynki 1 szt</p>	<p>Wafle ryżowe 2 szt</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (MLE)</p>
	<p>Wartość energetyczna 2397 kcal Białko ogółem 104.58 g Tłuszcz 63.59 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.81 g Węglowodany ogółem 365.56 g Węglowodany przyswajalne 305.03 g Błonnik pokarmowy 36.82 g Sól 6.81 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2425 kcal Białko ogółem 106.89 g Tłuszcz 58.46 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.54 g Węglowodany ogółem 381.23 g Węglowodany przyswajalne 303.34 g Błonnik pokarmowy 34.51 g Sól 7.02 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2092 kcal Białko ogółem 111.26 g Tłuszcz 55.82 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.99 g Węglowodany ogółem 303.25 g Węglowodany przyswajalne 245.93 g Błonnik pokarmowy 43.76 g Sól 6.73 g</p>

JADŁOSPIS 31.03.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU)</p> <p>Chleb graham 60g (GLU)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Pomidor 60g</p> <p>Rzodkiewka 30g</p> <p>Jajko na twardo 1 szt (JAJ)</p> <p>Szynka z indyka 40g</p> <p>Ser gouda, light 20g (MLE)</p> <p>Kakao 16%, proszek 10g</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 150ml (MLE)</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Rzodkiewka 30g</p> <p>Szynka z indyka 30g</p> <p>Kakao 16%, proszek 10g</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 150ml (MLE)</p> <p>Jajko na miękko 1 szt (JAJ)</p> <p>Ser twarogowy, chudy 40g (MLE)</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt</p>	<p>Chleb graham 130g (GLU)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Pomidor 60g</p> <p>Rzodkiewka 30g</p> <p>Jajko na twardo 1 szt (JAJ)</p> <p>Szynka z indyka 40g</p> <p>Ser gouda, light 20g (MLE)</p> <p>Kakao 16%, proszek 10g</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 150ml (MLE)</p>

2 Śniadanie			Pomarańcza ½ szt
Obiad	Zupa koperkowa zabieleną z zacierką 450 g (GLU, MLE, JAJ) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Potrawka z kurczaka 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchewki i jabłka 150 g Mandarynka 1 szt	Zupa koperkowa z zacierką 450 g (GLU, MLE, JAJ) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Potrawka z kurczaka 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kiwi 1 szt	Kompot wieloowocowy b/c 250 ml Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Potrawka z kurczaka 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchewki i jabłka 150 g Mandarynka 1 szt Zupa koperkowa dietetyczna z makaronem pełnoziarnistym 450 g (GLU, MLE, JAJ)
Podwieczorek			Wafle ryżowe 3 szt
Kolacja	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Sardynka w pomidorach 50g (RYB) Szynka parzona 40g Kabanosy z kurczaka 20g Kalarepa tarta z czerwoną cebulą 60 g	Chleb baltonowski 130g (GLU) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Sardynka w pomidorach 50g (RYB) Szynka parzona 40g Kabanosy z kurczaka 20g Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i mozzarellą 80 g (MLE)	Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Sardynka w pomidorach 50g (RYB) Szynka parzona 40g Kabanosy z kurczaka 20g Kalarepa tarta z czerwoną cebulą 60 g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Koktajl z jabłka, pietruszki i kiwi 200 ml
	Wartość energetyczna 2189 kcal Białko ogółem 107.10 g	Wartość energetyczna 2183 kcal Białko ogółem 96.33 g	Wartość energetyczna 2155 kcal Białko ogółem 109.50 g

<p>Tłuszcz 63.01 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29.12 g Tłuszcz 63.01 g Węglowodany ogółem 312.85 g Węglowodany przyswajalne 267.85 g Błonnik pokarmowy 31.53 g Sól 10.13 g</p>	<p>Tłuszcz 58.03 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.60 g Węglowodany ogółem 330.58 g Węglowodany przyswajalne 284.94 g Błonnik pokarmowy 25.63 g Sól 8.83 g</p>	<p>Tłuszcz 56.97 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.44 g Węglowodany ogółem 320.32 g Węglowodany przyswajalne 239.28 g Błonnik pokarmowy 42.77 g Sól 9.69 g</p>
---	---	---

JADŁOSPIS 01.04.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g</p>	<p>Chleb baltonowski 120g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g Sałata 10g Pasztet z indyka 50 g (GLU)</p>	<p>Chleb graham 120g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g Sałata 10g Pasztet z indyka 50 g (GLU)</p>

	<p>Pasztet z indyka 50 g (GLU) Szynka drobiowa gotowana 20g Ogórki kiszzone 50g Papryka żółta 30g twaróg delikatny 40g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p>	<p>Szynka drobiowa gotowana 20g Sałata zielona z jogurtem 60 g twaróg delikatny 40g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p>	<p>Szynka drobiowa gotowana 20g Ogórki kiszzone 50g Papryka żółta 30g twaróg delikatny 40g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml</p>
2 Śniadanie			Kisiel truskawkowy 200 g
Obiad	<p>Rosół z makaronem 450 g (GLU, MLE, JAJ) Udko pieczone 200 g</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Kompot wieloowocowy z/ c 250 ml duszona marchewka z groszkiem 150 g (GLU)</p>	<p>Rosół z makaronem 450 g (GLU, MLE, JAJ) JAJ)</p> <p>Udko gotowane 200 g</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Kompot wieloowocowy z/ c 250 ml dietetyczna duszona marchewka 150 g (GLU)</p>	<p>Rosół z makaronem 450 g (GLU, MLE, JAJ) Udko gotowane 200 g</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml Mizeria z koperkiem i jogurtem naturalnym 150 g (MLE)</p>
Podwieczorek			Wafle ryżowe 3 szt
Kolacja	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g Kabanos drobiowy 20 g Balleroni z udem indyka 40g Surówka z białej rzodkwi z kukurydzą 60 g Herbata czarna, napar z/c 250ml Serek śmietankowy 40g (MLE)</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Kabanos drobiowy 20 g Balleroni z udem indyka 40g Cukinia gotowana z ziołami 60 g Herbata czarna, napar z/c 250ml Serek śmietankowy 40g (MLE)</p>	<p>Chleb graham 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Kabanos drobiowy 20 g Balleroni z udem indyka 40g Surówka z białej rzodkwi z kukurydzą 60 g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek śmietankowy 40g (MLE)</p>

Posiłek nocny	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Gruszka 1 szt
	Wartość energetyczna 2223 kcal Białko ogółem 109.75 g Tłuszcz 63.29 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.83 g Węglowodany ogółem 317.59 g Węglowodany przyswajalne 257.60 g Błonnik pokarmowy 32.92 g Sól 8.06 g	Wartość energetyczna 2263 kcal Białko ogółem 107.50 g Tłuszcz 64.71 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.86 g Węglowodany ogółem 322.81 g Węglowodany przyswajalne 264.68 g Błonnik pokarmowy 28.42 g Sól 7.49 g	Wartość energetyczna 2176 kcal Białko ogółem 108.35 g Tłuszcz 64.20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.30 g Węglowodany ogółem 306.72 g Węglowodany przyswajalne 204.70 g Błonnik pokarmowy 37.68 g Sól 7.11 g

JADŁOSPIS 02.04.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU)</p> <p>Chleb graham 60g (GLU)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Parówki drobiowe 2 szt</p> <p>Ser twarogowy, chudy 40g (MLE)</p> <p>Ser topiony 10g (MLE)</p> <p>Kalarepa tarta z czerwoną cebulą 50g</p> <p>Ogórek 30g</p> <p>Ketchup, łagodny 10g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Parówki drobiowe 2 szt</p> <p>Ser twarogowy, chudy 40g (MLE)</p> <p>Ketchup, łagodny 10g</p> <p>Szynka z indyka 30g</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt</p> <p>Pomidor 30g</p>	<p>Chleb graham 130g (GLU)</p> <p>Herbata czarna, napar b/c250ml</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Parówki drobiowe 2 szt</p> <p>Ser twarogowy, chudy 40g (MLE)</p> <p>Ketchup, łagodny 10g</p> <p>Szynka z indyka 30g</p> <p>Kalarepa tarta z czerwoną cebulą 50g</p> <p>Ogórek 30g</p>
2 Śniadanie			Pieczywo chrupkie, żytnie 3 szt
Obiad	<p>sos koperkowy 80 g (GLU, MLE)</p> <p>Kasza jęczmienna, perłowa 150g (GLU)</p> <p>Ćwikła 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250ml</p> <p>pieczeń rzymska 100 g (GLU, MLE, JAJ)</p> <p>Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami (GLU) 450g</p>	<p>sos koperkowy 80 g (GLU, MLE)</p> <p>Kasza jęczmienna, perłowa 150g (GLU)</p> <p>Ćwikła 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p> <p>pieczeń rzymska 100 g (GLU, MLE, JAJ)</p> <p>Zupa brokułowa z ryżem 450 g(GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p> <p>sos koperkowy 80 g (GLU, MLE)</p> <p>pieczeń rzymska 100 g (GLU, MLE, JAJ)</p> <p>Zupa brokułowa z ryżem brązowym 450 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, MLE)</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g</p>

Podwieczorek			Mandarynki 2 szt
Kolacja	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU)</p> <p>Chleb graham 60g (GLU)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Ogórek 70g</p> <p>Powidła śliwkowe 20g</p> <p>Ser mozzarella light 40g (MLE)</p> <p>Pomidor 70g</p> <p>Kiełbasa żywiecka 50g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Powidła śliwkowe 20g</p> <p>Ser mozzarella light 40g (MLE)</p> <p>Kiełbasa żywiecka 50g</p> <p>Warzywa gotowane 70g</p>	<p>Chleb graham 120g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Ser mozzarella light 40g (MLE)</p> <p>Kiełbasa żywiecka 30g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml</p> <p>Szynka z indyka 50g</p> <p>Pomidor 70 g</p>
Posiłek nocny	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (MLE)	Jabłko 1 szt
	<p>Wartość energetyczna 2406 kcal</p> <p>Białko ogółem 109.61 g</p> <p>Tłuszcz 59.46 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.10 g</p> <p>Węglowodany ogółem 373.34 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne 327.99 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 37.71 g</p> <p>Sól 7.99 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2366 kcal</p> <p>Białko ogółem 103.45 g</p> <p>Tłuszcz 59.50 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.86 g</p> <p>Węglowodany ogółem 363.94 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne 299.81 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 29.68 g</p> <p>Sól 8.64 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2272 kcal</p> <p>Białko ogółem 100.70 g</p> <p>Tłuszcz 63.39 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.21 g</p> <p>Węglowodany ogółem 311.20 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne 241.59 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 46.01 g</p> <p>Sól 8.24 g</p>

JADŁOSPIS 03.04.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU)</p> <p>Chleb graham 60g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Pasta z dorsza 50g (RYB)</p> <p>Ser topiony 20g (MLE)</p> <p>Ogórek kwaszony 50g</p> <p>Rzodkiewka 30g</p> <p>Twaróg chudy z koperkiem 40 g (MLE)</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Pasta z dorsza 50g (RYB)</p> <p>Ser gouda light 20 g (MLE)</p> <p>Cukinia duszona 80 g</p> <p>Twaróg chudy z koperkiem 40 g (MLE)</p>	<p>Chleb graham 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Herbata czarna, napar b/c 250ml</p> <p>Pasta z dorsza 50g (RYB)</p> <p>Szynka z kurczaka gotowana 20g (MLE)</p> <p>Ogórek kwaszony 50g</p> <p>Rzodkiewka 30g</p> <p>Twaróg chudy z koperkiem 40 g (MLE)</p>
2 Śniadanie			Grejpfrut ½ szt
Obiad	<p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150 g (MLE)</p> <p>Zupa grochowa z zacierką 450 g (GLU,</p>	<p>Zupa selerowa z zacierką 450 g (GLU, MLE, JAJ, SEL)</p> <p>Pierogi leniwe 220 g (GLU, MLE, JAJ)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150 g (MLE)</p>	<p>Surówka z marchewki i jabłka 150 g</p> <p>Jajka w sosie musztardowym 2 szt (GLU, MLE, JAJ)</p>

	MLE, JAJ Jajka w sosie musztardowym 2 szt (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g	Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml Zupa grochowa dietetyczna z makaronem pełnoziarnistym 450 g (GLU, MLE, JAJ)
Podwieczorek			Kefir, 2% tłuszczu (150 ml) (MLE)
Kolacja	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Ser żółty light 40g (MLE) Sałatka z kalarepy 60 g Powidła śliwkowe 20g Bryndza podkarpacka 40g (MLE)	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Ser mozzarella light 20 g (MLE) Bukiet warzyw z wody 60 g Powidła śliwkowe 20g Serek śmietankowy 40g (MLE)	Chleb graham 130g(GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar b/c 250ml Ser żółty light 30g (MLE) Sałatka z kalarepy 60 g mozzarella light 20 g (MLE) Bryndza podkarpacka 40g (MLE)
Posiłek nocny	Pomarańcza 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt
	Wartość energetyczna 2155 kcal Białko ogółem 99.56 g Tłuszcz 58.08 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.35 g Węglowodany ogółem 325.51 g Węglowodany przyswajalne 231.70 g Błonnik pokarmowy 38.24 g Sól 8.77 g	Wartość energetyczna 2286 kcal Białko ogółem 89.89 g Tłuszcz 64.29 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.07 g Węglowodany ogółem 351.47 g Węglowodany przyswajalne 313.99 g Błonnik pokarmowy 34.71 g Sól 8.66 g	Wartość energetyczna 2122 kcal Białko ogółem 92.49 g Tłuszcz 64.17 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.33 g Węglowodany ogółem 311.08 g Węglowodany przyswajalne 259.48 g Błonnik pokarmowy 41.28 g Sól 8.09 g

JADŁOSPIS 04.03.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Chleb graham 60g (GLU) Chleb baltonowski 70g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Ogórek 50g Papryka 30 g Szynka drobiowa, mielona 40g Paszтет z kurczaka, pieczony 40g (GLU) Ser twarogowy, chudy 20g (MLE)</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Szynka drobiowa, mielona 40g Paszтет z kurczaka, pieczony 40g (GLU) Ser twarogowy, chudy 20g (MLE)</p>	<p>Chleb graham 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar b/c 250ml Sałata 10g Ogórek 50g Papryka 30 g Szynka drobiowa, mielona 40g Paszтет z kurczaka, pieczony 40g (GLU) Ser twarogowy, chudy 20g (MLE)</p>

2 Śniadanie			Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g
Obiad	Kompot wieloowocowy z/c 250 ml Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Bukiet warzyw 150g Filet z morskczuka panierowany 100 g (GLU, MLE, JAJ, RYB) Kiwi 1 szt Zupa pomidorowa zabelana z ryżem 450 g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Miruna duszona w ziołach 100 g (GLU, MLE, RYB) Bukiet warzyw 150g Mandarynki 2 szt	Kompot wieloowocowy b/c 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 450 ml Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Miruna duszona w ziołach 100 g (GLU, MLE, RYB) Bukiet warzyw 150g Mandarynki 2 szt
Podwieczorek			Kisiel truskawkowy 200 g
Kolacja	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata masłowa 10g Sardynka w pomidorach 50g (RYB) Szynka z indyka 40g Pomidor 70g Dżem wiśniowy, niskosłodzony 20g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata masłowa 10g Sardynka w pomidorach 50g (RYB) Szynka z indyka 40g Pomidor 70g Dżem wiśniowy, niskosłodzony 20g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	Chleb graham 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata masłowa 10g Sardynka w pomidorach 50g (RYB) Szynka z indyka 40g Pomidor 70g Ser fromage naturalny 20g (MLE) Herbata czarna, napar b/c 250ml
Posiłek nocny	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Wafle ryżowe 3 szt
	Wartość energetyczna 2111 kcal Białko ogółem 102.10 g	Wartość energetyczna 2170 kcal Białko ogółem 95.90 g	Wartość energetyczna 2070 kcal Białko ogółem 106.54 g

<p>Tłuszcz 55.03 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.33 g Węglowodany ogółem 315.86 g Węglowodany przyswajalne 258.52 g Błonnik pokarmowy 31.87 g Sól 5.57 g</p>	<p>Tłuszcz 51.26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.86 g Węglowodany ogółem 339.12 g Węglowodany przyswajalne 285.68 g Błonnik pokarmowy 27.62 g Sól 9.27 g</p>	<p>Tłuszcz 54.52 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.21 g Węglowodany ogółem 303.50 g Węglowodany przyswajalne 210.31 g Błonnik pokarmowy 35.72 g Sól 9.35 g</p>
---	---	---

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,

SKR - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzechy ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ - Orzechy,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

ŁUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLEK b/Lak - Mleko i pochodne bez laktozy,