

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Żywienie podstawowe (x3)(3):	~	galaretka drobiowa 50g *(soj, oz, ryb), Kasza manna na mleku, polędwica z majerankiem, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata	zupa biały barszcz 400ml, bigos *(gor, glu, sel), Chleb wiejski *(glu), Kompot	szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	Mus owocowy Marakuja Cytryna Tymbark
	G	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 60g, Marchew - 20g, Żelatyna - 4g, Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Woda - 100ml, polędwica z majerankiem - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Ziemniaki, średnio - 290g, kiełbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 10g, Pietruszka, korzeń - 25g, Marchew - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 2g, kiełbasa śląska *(gor, glu, sel) - 20g, Wieprzowina, łopatką - 110g, Woda - 400ml, Olej rzepakowy - 5g, Kapusta biała - 250g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Chleb wiejski - 75g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka gotowana wieprzowa - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Banan - 30g, Jabłko - 164g, Cytryna - 6g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, oz - Orzeszki ziemne, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2180,79 kCal
Witamina C	282,36 mg
Witamina B12	3,71 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	2,81 mg
Niacyna	21,53 mg
Witamina B2	2,32 mg
Witamina B1	1,98 mg
Witamina E	14,82 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,52 mg
Skrobia	184,27 mg
Sól	6062,34 mg
Mangan	5,82 mg
Miedź	1,62 mg
Cynk	13,81 mg
Żelazo	13,27 mg
Magnez	394,20 mg
Fosfor	1599,49 mg
Wapń	958,21 mg
Potas	5033,23 mg
Sód	2422,79 mg
Błonnik pokarmowy	34,84 g
Cukry proste	33,81 g
Węglowodany	305,17 g
Cholesterol	380,60 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,60 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,38 g
Tłuszcze nienasycone	41,78 g
Tłuszcze nasycone	24,50 g
Tłuszcze	71,55 g
Białka	105,71 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	zupa biały barszcz 400ml, surówka z marchewki tartej, Kompot, pierogi leniwe *(glu, jaj, mle)	margaryna Lactima 10g, szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Sałata	Serek twarogowy, ziarnisty *(mle)
	G	Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Woda - 100ml, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Ziemniaki, średnio - 290g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, kiełbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 20g, Marchew - 220g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 45g, Olej rzepakowy - 10g, Woda - 250ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Cukier - 1g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 80g, Ziemniaki, gotowane w wodzie - 400g, Skrobia ziemniaczana - 30g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, margaryna Lactima 10g - 10g, szynka biała - 40g, Chleb wiejski - 100g, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 25g, Sałata - 10g	Serek twarogowy, ziarnisty - 200g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2504,02 kCal
Witamina C	150,06 mg
Witamina B12	4,22 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	3,11 mg
Niacyna	17,26 mg
Witamina B2	2,53 mg
Witamina B1	1,40 mg
Witamina E	10,90 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,28 mg
Skrobia	252,51 mg
Sól	7213,29 mg
Mangan	3,70 mg
Miedź	1,66 mg
Cynk	9,73 mg
Żelazo	11,01 mg
Magnez	397,63 mg
Fosfor	1729,23 mg
Wapń	1116,07 mg
Potas	5692,82 mg
Sód	2884,54 mg
Błonnik pokarmowy	32,38 g
Cukry proste	21,76 g
Węglowodany	365,36 g
Cholesterol	116,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,39 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,23 g
Tłuszcze nienasycone	40,22 g
Tłuszcze nasycone	30,65 g
Tłuszcze	75,51 g
Białka	107,24 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	→	zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	kanapka z pomidorem	zupa biały barszcz 400ml, bigos *(gor, glu, sel), Chleb żytni razowy *(glu), Kompot	Jabłko	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	serek wiejski lekki *(mle)
	↺	Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 100g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Pomidor - 20g, margaryna Lactima 10g - 5g, Sałata - 5g	Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 290g, kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, Wieprzowina, łopatką - 160g, Woda - 400ml, Olej rzepakowy - 15g, Kapusta biała - 140g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Chleb żytni razowy - 50g	Jabłko - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	serek wiejski lekki - 150g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2264,94 kCal
Witamina C	255,17 mg
Witamina B12	2,09 µg
Foliany	0,44 mg
Witamina B6	2,92 mg
Niacyna	23,56 mg
Witamina B2	1,67 mg
Witamina B1	2,12 mg
Witamina E	18,04 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,88 mg
Skrobia	179,30 mg
Sól	6247,67 mg
Mangan	7,72 mg
Miedź	1,74 mg
Cynk	14,20 mg
Żelazo	13,78 mg
Magnez	395,16 mg
Fosfor	1367,99 mg
Wapń	590,34 mg
Potas	5037,08 mg
Sód	2874,97 mg
Błonnik pokarmowy	40,03 g
Cukry proste	32,13 g
Węglowodany	291,33 g
Cholesterol	130,48 mg
Tłuszcze wielonienasycone	16,05 g
Tłuszcze jednonienasycone	31,67 g
Tłuszcze nienasycone	53,09 g
Tłuszcze nasycone	25,79 g
Tłuszcze	84,65 g
Białka	103,92 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.03.2026, WTOREK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Banan, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, twaróg z zieleniną	zupa grysikowa 400ml, Kompot, Kotlet mielony, surówka z czerwonej kapusty, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Mielonka (Luncheon meat), Papryka czerwona, Sałata, sałatka makaronowa I	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)
	G	Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 4g, Banan - 80g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Kasza manna *(glu) - 15g, Ziemniaki, średnio - 530g, Marchew - 60g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Bułka tarta *(glu) - 5g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 15g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Olej rzepakowy - 7g, Cebula - 50g, Kapusta czerwona - 90g, Jabłko - 50g, Musztarda - 1g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 40g, Papryka czerwona - 65g, Ogórek - 25g, Majonez domowy z olejem rzepakowym *(jaj) - 5g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) - 20g, Koper ogrodowy - 3g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mielonka (Luncheon meat) - 30g, Sałata - 10g	Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2406,83 kCal
Witamina C	270,35 mg
Witamina B12	3,72 µg
Foliany	0,42 mg
Witamina B6	3,63 mg
Niacyna	22,30 mg
Witamina B2	2,49 mg
Witamina B1	2,06 mg
Witamina E	13,59 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,88 mg
Skrobia	216,82 mg
Sól	3929,25 mg
Mangan	5,96 mg
Miedź	1,85 mg
Cynk	13,24 mg
Żelazo	12,79 mg
Magnez	442,37 mg
Fosfor	1715,84 mg
Wapń	989,52 mg
Potas	5813,82 mg
Sód	1542,61 mg
Błonnik pokarmowy	34,26 g
Cukry proste	45,53 g
Węglowodany	366,48 g
Cholesterol	189,95 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,42 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,17 g
Tłuszcze nienasycone	38,18 g
Tłuszcze nasycone	25,02 g
Tłuszcze	67,33 g
Białka	99,86 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.03.2026, WTOREK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSIŁEK WIECZORNY</b>
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, twaróg z zielenią	zupa grysikowa 400ml, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, sztuka mięsa w sosie, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jabłko, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	Mandarynki
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Płatki owsiane - 25g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 3g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 70g, Sałata - 10g	Marchew - 60g, Ziemniaki, średnio - 690g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 5g, Kasza manna *(glu) - 25g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Fasola szparagowa - 100g, Woda - 250ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Olej rzepakowy - 15g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Szynka wieprzowa, gotowana - 100g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Chleb wiejski - 75g, Jabłko - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g	Mandarynki - 80g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2205,49 kCal
Witamina C	218,40 mg
Witamina B12	3,14 µg
Foliany	0,49 mg
Witamina B6	3,41 mg
Niacyna	21,81 mg
Witamina B2	2,20 mg
Witamina B1	2,05 mg
Witamina E	14,07 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,72 mg
Skrobia	220,52 mg
Sól	5129,94 mg
Mangan	4,27 mg
Miedź	1,80 mg
Cynk	10,69 mg
Żelazo	12,61 mg
Magnez	422,92 mg
Fosfor	1592,53 mg
Wapń	964,57 mg
Potas	6034,78 mg
Sód	2050,21 mg
Błonnik pokarmowy	30,62 g
Cukry proste	22,06 g
Węglowodany	323,63 g
Cholesterol	130,30 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,32 g
Tłuszcze jednonienasycone	25,24 g
Tłuszcze nienasycone	40,22 g
Tłuszcze nasycone	21,67 g
Tłuszcze	65,92 g
Białka	94,13 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.03.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	→	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Szczypiorek, twaróg z zieleniną	kisiel 300ml	zupa grysikowa 400ml, pulpet w sosie koperkowym, Kompot, surówka z czerwonej kapusty, Ziemniaki gotowane	kanapka z ogórkiem	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata, sałatka makaronowa I	Jabłko
	G	Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 40g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Szczypiorek - 10g	Kisiel w proszku - 30g, Woda - 300ml	Kasza manna *(glu) - 15g, Ziemniaki, średnio - 520g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 3g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 5g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel) - 40g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Kapusta czerwona - 90g, Cebula - 30g, Jabłko - 50g, Musztarda - 1g, Olej rzepakowy - 2g	Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Ogórek - 30g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Sałata - 2g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Ogórek - 25g, Majonez domowy z olejem rzepakowym *(jaj) - 5g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) - 10g, Koper ogrodowy - 3g, Papryka czerwona - 25g, Makaron dwujajeczny z semoliny - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 35g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2395,59 kCal
Witamina C	236,67 mg
Witamina B12	4,25 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	3,26 mg
Niacyna	20,68 mg
Witamina B2	2,60 mg
Witamina B1	2,03 mg
Witamina E	13,18 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,28 mg
Skrobia	219,17 mg
Sól	4607,74 mg
Mangan	7,45 mg
Miedź	1,98 mg
Cynk	14,88 mg
Żelazo	15,26 mg
Magnez	455,47 mg
Fosfor	1863,49 mg
Wapń	1025,42 mg
Potas	5814,83 mg
Sód	1816,90 mg
Błonnik pokarmowy	39,05 g
Cukry proste	29,92 g
Węglowodany	364,68 g
Cholesterol	368,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,56 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,23 g
Tłuszcze nienasycone	36,90 g
Tłuszcze nasycone	25,09 g
Tłuszcze	67,66 g
Białka	101,20 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.03.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	Makaron na mleku 300ml, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	surówka z warzyw mieszanych, Kasza gryczana, gotowana, kisiel 300ml, Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), zupa kalafiorowa *(glu, mle)	Kabanosy dębowe, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Kiwi
	G	Makaron bezjajeczny *(glu) - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g	Marchew - 100g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 7g, Olej rzepakowy - 10g, Kapusta biała - 100g, Kisiel w proszku - 15g, Woda - 400ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 120g, Ziemniaki, średnio - 290g, Pietruszka, korzeń - 15g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Kalafior, mrożony - 30g, Kasza gryczana, gotowana - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 100ml, Kabanosy dębowe - 100g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 1g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Kiwi - 80g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2134,83 kCal
Witamina C	199,06 mg
Witamina B12	1,95 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	2,43 mg
Niacyna	13,28 mg
Witamina B2	1,57 mg
Witamina B1	1,28 mg
Witamina E	9,84 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,09 mg
Skrobia	195,15 mg
Sól	8064,01 mg
Mangan	5,79 mg
Miedź	1,52 mg
Cynk	9,97 mg
Żelazo	11,36 mg
Magnez	431,63 mg
Fosfor	1356,20 mg
Wapń	898,98 mg
Potas	4438,82 mg
Sód	3224,16 mg
Błonnik pokarmowy	33,00 g
Cukry proste	21,42 g
Węglowodany	311,19 g
Cholesterol	51,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	8,46 g
Tłuszcze jednonienasycone	14,32 g
Tłuszcze nienasycone	38,13 g
Tłuszcze nasycone	22,07 g
Tłuszcze	64,47 g
Białka	92,52 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.03.2026, ŚRODA

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSIŁEK WIECZORNY</b>
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	Makaron na mleku 300ml, polędwica z majerankiem, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Galantyna drobiowa *(glu, jaj, mle), marchewka gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, polędwica z majerankiem - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 100g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 150g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Marchew - 210g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 600g, Pietruszka, korzeń - 15g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Koper ogrodowy - 2g, Kalafior, mrożony - 30g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu - 150g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2193,76 kCal
Witamina C	162,28 mg
Witamina B12	3,32 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	3,51 mg
Niacyna	21,90 mg
Witamina B2	2,30 mg
Witamina B1	1,51 mg
Witamina E	8,51 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,24 mg
Skrobia	209,10 mg
Sól	5963,61 mg
Mangan	3,80 mg
Miedź	1,77 mg
Cynk	10,68 mg
Żelazo	12,50 mg
Magnez	415,28 mg
Fosfor	1639,27 mg
Wapń	1054,23 mg
Potas	6154,57 mg
Sód	2239,29 mg
Błonnik pokarmowy	31,32 g
Cukry proste	16,65 g
Węglowodany	335,66 g
Cholesterol	241,60 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,38 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,61 g
Tłuszcze nienasycone	35,80 g
Tłuszcze nasycone	22,51 g
Tłuszcze	63,24 g
Białka	101,52 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.03.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	Makaron na mleku 300ml, polędwica z majerankiem, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	kanapka z papryką	Galantyna drobiowa *(glu, jaj, mle), surówka z warzyw mieszanych, Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	Jabłko	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	Sok pomidorowy
	↺	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 30g, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Sałata - 2g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Papryka czerwona - 25g	Mięso z ud karczaka, bez skóry - 150g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Kapusta biała - 60g, Marchew - 50g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 7g, Olej rzepakowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 600g, Kalafior, mrożony - 30g, Pietruszka, korzeń - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g	Jabłko - 120g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 50g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Sok pomidorowy - 330g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2278,73 kCal
Witamina C	289,28 mg
Witamina B12	2,79 µg
Foliany	0,52 mg
Witamina B6	3,92 mg
Niacyna	23,92 mg
Witamina B2	2,21 mg
Witamina B1	1,67 mg
Witamina E	17,16 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,99 mg
Skrobia	204,98 mg
Sól	7453,86 mg
Mangan	6,56 mg
Miedź	2,03 mg
Cynk	12,93 mg
Żelazo	14,47 mg
Magnez	463,76 mg
Fosfor	1714,59 mg
Wapń	865,71 mg
Potas	6773,95 mg
Sód	2834,62 mg
Błonnik pokarmowy	39,05 g
Cukry proste	33,43 g
Węglowodany	344,00 g
Cholesterol	232,65 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,59 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,26 g
Tłuszcze nienasycone	44,65 g
Tłuszcze nasycone	21,62 g
Tłuszcze	71,92 g
Białka	98,25 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.03.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	J	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	zupa jarzynowa 400ml, schab w sosie własnym, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane	Krakowska parzona, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata	Sok jabłkowy
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Marchew - 150g, Olej rzepakowy - 5g, Chleb wiejski - 40g, Chleb żytni razowy - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g, szynka konserwowa wieprzowa - 1g	mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Ziemniaki, średnio - 550g, Woda - 500ml, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 180g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Krakowska parzona - 50g, Chleb wiejski - 40g, Chleb żytni razowy - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 1g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Sok jabłkowy - 330g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	1969,06 kCal
Witamina C	225,47 mg
Witamina B12	3,07 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	3,81 mg
Niacyna	26,45 mg
Witamina B2	2,03 mg
Witamina B1	2,24 mg
Witamina E	10,59 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,06 mg
Skrobia	169,08 mg
Sól	4875,87 mg
Mangan	4,43 mg
Miedź	1,74 mg
Cynk	10,75 mg
Żelazo	13,35 mg
Magnez	441,18 mg
Fosfor	1549,94 mg
Wapń	1016,02 mg
Potas	6154,29 mg
Sód	1948,70 mg
Błonnik pokarmowy	35,12 g
Cukry proste	40,87 g
Węglowodany	299,70 g
Cholesterol	127,61 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,85 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,49 g
Tłuszcze nienasycone	32,46 g
Tłuszcze nasycone	19,94 g
Tłuszcze	55,68 g
Białka	84,17 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.03.2026, CZWARTEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	płatki jęczmienne na mleku 300ml, polędwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), Chleb wiejski *(glu), Jabłko, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa jarzynowa 400ml, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zraz mięsno-ryżowy w sosie	marmolada wieloowocowa, szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Mus owocowy Tropical Vibes Tymbark
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Płatki jęczmienne *(glu) - 35g, polędwica miodowa Ł - 50g, Chleb wiejski - 75g, Jabłko - 150g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 5g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Ziemniaki, średnio - 630g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ryż biały - 30g, Bułka tarta *(glu) - 5g, Wieprzowina, łopatka - 110g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 220ml, marmolada wieloowocowa - 40g, szynka gotowana wieprzowa - 40g, Chleb wiejski - 85g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Cytryna - 4g, Figi, suszone - 12g, Jabłko - 172g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2367,02 kCal
Witamina C	228,24 mg
Witamina B12	2,87 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	3,35 mg
Niacyna	24,13 mg
Witamina B2	2,00 mg
Witamina B1	2,02 mg
Witamina E	10,37 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,06 mg
Skrobia	229,14 mg
Sól	5145,72 mg
Mangan	4,35 mg
Miedź	1,74 mg
Cynk	11,64 mg
Żelazo	13,71 mg
Magnez	416,53 mg
Fosfor	1506,55 mg
Wapń	868,14 mg
Potas	6117,29 mg
Sód	1696,62 mg
Błonnik pokarmowy	38,33 g
Cukry proste	58,58 g
Węglowodany	388,43 g
Cholesterol	137,60 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,60 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,59 g
Tłuszcze nienasycone	31,65 g
Tłuszcze nasycone	23,44 g
Tłuszcze	59,86 g
Białka	89,01 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.03.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	→	płatki jęczmienne na mleku 300ml, polędwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Jabłko	zupa jarzynowa 400ml, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zraz mięsno-ryżowy w sosie	kanapka z ogórkiem	szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	U	Płatki jęczmienne *(glu) - 20g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Marchew - 50g, Olej rzepakowy - 5g, polędwica miodowa Ł - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, mieszanka warzywna - 25g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 5g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Ziemniaki, średnio - 540g, Woda - 500ml, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Wieprzowina, łopatka - 180g, Ryż biały - 15g, Bułka tarta *(glu) - 20g, Marchew - 20g	Sałata - 2g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Ogórek - 20g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka gotowana wieprzowa - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2251,87 kCal
Witamina C	252,94 mg
Witamina B12	3,83 µg
Foliany	0,45 mg
Witamina B6	3,42 mg
Niacyna	26,14 mg
Witamina B2	2,37 mg
Witamina B1	2,33 mg
Witamina E	14,22 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,08 mg
Skrobia	199,70 mg
Sól	5722,25 mg
Mangan	6,14 mg
Miedź	1,74 mg
Cynk	14,68 mg
Żelazo	14,29 mg
Magnez	443,73 mg
Fosfor	1743,47 mg
Wapń	1017,98 mg
Potas	5976,73 mg
Sód	1926,63 mg
Błonnik pokarmowy	36,16 g
Cukry proste	24,50 g
Węglowodany	314,88 g
Cholesterol	183,35 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,41 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,47 g
Tłuszcze nienasycone	40,34 g
Tłuszcze nasycone	25,26 g
Tłuszcze	70,81 g
Białka	105,44 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.03.2026, PIĄTEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Żywienie podstawowe (x3)(3):	J	zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Mandarynki, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Sałata, Ser, edamski tłusty	zupa zacierkowa z fasolą, buraczki duszone, gołąbek w sosie, Kompot, Ziemniaki gotowane	Baleron wieprzowy, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle)
	G	Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Mandarynki - 80g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 10g, Ser, edamski tłusty - 40g	Marchew - 50g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 7g, Ziemniaki, średnio - 500g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 40g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Fasola biała, nasiona suche - 20g, Burak - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Kapusta biała - 220g, Ryż biały - 30g, Koper ogrodowy - 3g, Mintaj, świeży - 100g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 100ml, Baleron wieprzowy - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 5g	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, Mió - Miód, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2344,48 kCal
Witamina C	285,92 mg
Witamina B12	6,83 µg
Foliany	0,68 mg
Witamina B6	3,00 mg
Niacyna	17,59 mg
Witamina B2	2,34 mg
Witamina B1	1,63 mg
Witamina E	13,19 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,72 mg
Skrobia	227,66 mg
Sól	4723,62 mg
Mangan	6,32 mg
Miedź	1,97 mg
Cynk	13,40 mg
Żelazo	16,72 mg
Magnez	504,45 mg
Fosfor	2040,50 mg
Wapń	1506,89 mg
Potas	6434,36 mg
Sód	2210,43 mg
Błonnik pokarmowy	39,49 g
Cukry proste	21,02 g
Węglowodany	377,76 g
Cholesterol	394,60 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,06 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,69 g
Tłuszcze nienasycone	29,09 g
Tłuszcze nasycone	23,08 g
Tłuszcze	56,19 g
Białka	101,25 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.03.2026, PIĄTEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSIŁEK WIECZORNY</b>
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	zupa zacierkowa, Kompot, potrawka rybna *(ryb), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Pomidor, Sałata	Napój mleczny jogurtowy
	G	Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g	Marchew - 100g, Seler korzeniowy *(sel) - 70g, Pietruszka, korzeń - 60g, Pietruszka, liście - 17g, Koper ogrodowy - 2g, Ziemniaki, średnio - 600g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 40g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, miruna ryba - 90g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 45g, mieszanka warzywna - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 30g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Napój mleczny jogurtowy - 250g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, Mió - Miód, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2384,29 kCal
Witamina C	214,16 mg
Witamina B12	4,68 µg
Foliany	0,53 mg
Witamina B6	3,52 mg
Niacyna	19,93 mg
Witamina B2	2,87 mg
Witamina B1	1,54 mg
Witamina E	11,97 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,23 mg
Skrobia	215,09 mg
Sól	4096,87 mg
Mangan	3,68 mg
Miedź	1,77 mg
Cynk	11,25 mg
Żelazo	13,29 mg
Magnez	434,36 mg
Fosfor	1946,65 mg
Wapń	1385,24 mg
Potas	6694,67 mg
Sód	1688,87 mg
Błonnik pokarmowy	36,33 g
Cukry proste	24,20 g
Węglowodany	369,10 g
Cholesterol	333,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,97 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,19 g
Tłuszcze nienasycone	29,91 g
Tłuszcze nasycone	23,85 g
Tłuszcze	58,00 g
Białka	108,03 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.03.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	J	zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	Jabłko	zupa zacierkowa, gołąbek w sosie, Kompot, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	kanapka z wędliną *(glu, sel, gor)	margaryna Lactima 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Rzodkiewka, Sałata	serek wiejski lekki *(mle)
	G	Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g	Jabłko - 150g	Marchew - 50g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 7g, Koper ogrodowy - 5g, Ziemniaki, średnio - 550g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 40g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Kapusta biała - 220g, Ryż biały - 30g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Mintaj, świeży - 90g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, mieszanka warzywna - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	kiełbasa szynkowa - 20g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 2g, Sałata - 2g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, margaryna Lactima 10g - 5g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 100g, Rzodkiewka - 35g, Sałata - 10g	serek wiejski lekki - 150g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2343,49 kCal
Witamina C	272,96 mg
Witamina B12	6,86 µg
Foliany	0,55 mg
Witamina B6	3,11 mg
Niacyna	17,41 mg
Witamina B2	2,57 mg
Witamina B1	1,49 mg
Witamina E	13,86 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,86 mg
Skrobia	212,89 mg
Sól	3770,32 mg
Mangan	5,62 mg
Miedź	1,71 mg
Cynk	12,64 mg
Żelazo	13,71 mg
Magnez	435,33 mg
Fosfor	1941,31 mg
Wapń	1092,07 mg
Potas	6075,53 mg
Sód	1883,88 mg
Błonnik pokarmowy	41,69 g
Cukry proste	40,52 g
Węglowodany	343,36 g
Cholesterol	542,12 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,12 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,00 g
Tłuszcze nienasycone	29,40 g
Tłuszcze nasycone	26,04 g
Tłuszcze	61,85 g
Białka	118,31 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.03.2026, SOBOTA

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Żywienie podstawowe (x3)(3):	↳	kielbasa podwawelska *(gor, glu), Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), kasza kukurydziana na mleku, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, Ser topiony, edamski	zupa brokułowa 400ml, Wątróbka duszona, Kompot, surówka z ogórka kiszzonego, Ziemniaki gotowane	kielbasa żywiecka, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata, twaróg z zieleniną	Banan
	↳	kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Woda - 100ml, kielbasa podwawelska - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g, Ser topiony, edamski - 10g	Brokuły, mrożone - 45g, Ziemniaki, średnio - 600g, Marchew - 100g, Woda - 500ml, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Koper ogrodowy - 2g, Wątroba wieprzowa - 130g, Cebula - 50g, Olej rzepakowy - 12g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Papryka czerwona - 40g, Musztarda - 2g, Ogórek kwaszony - 45g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 40g, Koper ogrodowy - 2g, kielbasa żywiecka - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 5g	Banan - 150g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2309,07 kCal
Witamina C	311,60 mg
Witamina B12	35,09 µg
Foliany	0,58 mg
Witamina B6	4,48 mg
Niacyna	38,69 mg
Witamina B2	5,90 mg
Witamina B1	1,44 mg
Witamina E	11,66 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	19,54 mg
Skrobia	190,54 mg
Sól	5453,52 mg
Mangan	5,42 mg
Miedź	2,47 mg
Cynk	15,07 mg
Żelazo	32,94 mg
Magnez	463,45 mg
Fosfor	1866,54 mg
Wapń	949,61 mg
Potas	6217,84 mg
Sód	2178,83 mg
Błonnik pokarmowy	33,23 g
Cukry proste	28,51 g
Węglowodany	332,95 g
Cholesterol	548,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,24 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,63 g
Tłuszcze nienasycone	41,53 g
Tłuszcze nasycone	27,08 g
Tłuszcze	72,02 g
Białka	97,79 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.03.2026, SOBOTA

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), kasza kukurydziana na mleku, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, szynka wyborowa *(gor, glu, sel)	zupa brokułowa 400ml, gulasz z podrobów wieprzowych, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, schab wiśniowy *(soj), Ser twarogowy półtłusty *(mle)	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)
	G	Marchew - 120g, kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka wyborowa - 50g	Brokuły, mrożone - 30g, Ziemniaki, średnio - 670g, Marchew - 60g, Woda - 600ml, Pietruszka, korzeń - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Koper ogrodowy - 2g, ozory wieprzowe - 150g, Pietruszka, liście - 2g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Kalafior, mrożony - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Schab Wiśniowy *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 40g	Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2359,59 kCal
Witamina C	235,53 mg
Witamina B12	2,48 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	3,23 mg
Niacyna	18,25 mg
Witamina B2	1,91 mg
Witamina B1	1,45 mg
Witamina E	8,55 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,64 mg
Skrobia	201,91 mg
Sól	5106,97 mg
Mangan	3,64 mg
Miedź	1,57 mg
Cynk	8,09 mg
Żelazo	15,87 mg
Magnez	401,71 mg
Fosfor	1301,65 mg
Wapń	912,99 mg
Potas	6117,27 mg
Sód	2250,82 mg
Błonnik pokarmowy	32,63 g
Cukry proste	37,45 g
Węglowodany	337,17 g
Cholesterol	228,60 mg
Tłuszcze wielonienasycone	8,22 g
Tłuszcze jednonienasycone	12,31 g
Tłuszcze nienasycone	22,39 g
Tłuszcze nasycone	29,38 g
Tłuszcze	71,59 g
Białka	104,68 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.03.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	~	zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)	zupa brokułowa 400ml, gulasz z podrobów wieprzowych, Kompot, surówka z ogórka kiszzonego, Ziemniaki gotowane	kanapka z serem żółtym	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, pasta mięsno-jarzynowa, Pomidor, Sałata, schab wiśniowy *(soj)	Jabłko
	⊂	Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 100g, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 5g, szynka wyborna - 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g	Ziemniaki, średnio - 590g, Marchew - 80g, Woda - 600ml, Pietruszka, korzeń - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Koper ogrodowy - 2g, Brokuły, mrożone - 30g, ozory wieprzowe - 100g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Pietruszka, liście - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Papryka czerwona - 40g, Ogórek kwaszony - 40g, Cebula - 20g, Olej rzepakowy - 5g	Chleb wiejski *(glu) - 25g, Ser, edamski tłusty - 25g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Noga (udo) kurczaka - 50g, mieszanka warzywna - 20g, Schab Wiśniowy *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2293,32 kCal
Witamina C	326,49 mg
Witamina B12	2,44 µg
Foliany	0,53 mg
Witamina B6	3,79 mg
Niacyna	21,01 mg
Witamina B2	1,87 mg
Witamina B1	1,46 mg
Witamina E	16,79 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,17 mg
Skrobia	214,11 mg
Sól	6491,48 mg
Mangan	6,25 mg
Miedź	1,92 mg
Cynk	11,46 mg
Żelazo	16,81 mg
Magnez	472,19 mg
Fosfor	1578,53 mg
Wapń	1023,35 mg
Potas	6553,67 mg
Sód	2704,20 mg
Błonnik pokarmowy	41,28 g
Cukry proste	29,96 g
Węglowodany	331,12 g
Cholesterol	204,15 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,33 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,47 g
Tłuszcze nienasycone	35,44 g
Tłuszcze nasycone	22,99 g
Tłuszcze	73,94 g
Białka	94,29 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.03.2026, NIEDZIELA

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	szynka śląska, Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek kwaszony, Sałata	zupa barszcz ukraiński zabieleny 400ml, ryż gotowany, Kompot, kotlet pożarski *(glu, jaj, mle), surówka z kapusty pekińskiej	połudwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle)
	G	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Woda - 100ml, szynka śląska - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek kwaszony - 50g, Sałata - 10g	Burak - 80g, Ziemniaki, średnio - 200g, Fasola biała, nasiona suche - 20g, Woda - 500ml, Marchew - 80g, Kapusta biała - 15g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 2g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 1g, ocet - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Ryż biały - 80g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 120g, Bułka tarta *(glu) - 5g, Olej rzepakowy - 15g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Kapusta pekińska - 100g, Papryka czerwona - 40g, Kukurydza, konserwowa - 15g, Cukier - 2g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 100ml, połędwica miodowa Ł - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 10g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2228,51 kCal
Witamina C	189,71 mg
Witamina B12	2,89 µg
Foliany	0,54 mg
Witamina B6	2,70 mg
Niacyna	16,39 mg
Witamina B2	2,18 mg
Witamina B1	1,16 mg
Witamina E	13,24 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,28 mg
Skrobia	197,89 mg
Sól	5875,26 mg
Mangan	5,46 mg
Miedź	1,55 mg
Cynk	12,45 mg
Żelazo	12,99 mg
Magnez	376,85 mg
Fosfor	1639,48 mg
Wapń	804,88 mg
Potas	4431,42 mg
Sód	2012,78 mg
Błonnik pokarmowy	32,68 g
Cukry proste	16,69 g
Węglowodany	316,95 g
Cholesterol	204,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,69 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,06 g
Tłuszcze nienasycone	41,94 g
Tłuszcze nasycone	21,02 g
Tłuszcze	67,08 g
Białka	107,54 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.03.2026, NIEDZIELA

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	kurczak gotowany bez skóry, ryż gotowany, marchewka gotowana, barszcz czerwony *(glu, sel, mle), Kompot	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Banan
	G	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Jaja kurcze całe *(jaj) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 250g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Marchew - 300g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 7g, Olej rzepakowy - 5g, Ryż biały - 80g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Burak - 120g, Ziemniaki, średnio - 290g, Seler korzeniowy *(sel) - 45g, Mieszanka owocowa, mrożona - 70g, Woda - 250ml	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka biała - 40g, Chleb wiejski - 100g, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g	Banan - 180g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2383,58 kCal
Witamina C	164,71 mg
Witamina B12	3,29 µg
Foliany	0,56 mg
Witamina B6	3,86 mg
Niacyna	22,61 mg
Witamina B2	2,52 mg
Witamina B1	1,43 mg
Witamina E	10,80 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	5,66 mg
Skrobia	212,96 mg
Sól	5742,76 mg
Mangan	5,18 mg
Miedź	2,01 mg
Cynk	12,96 mg
Żelazo	14,24 mg
Magnez	459,53 mg
Fosfor	1782,88 mg
Wapń	1008,91 mg
Potas	6372,50 mg
Sód	2295,28 mg
Błonnik pokarmowy	37,27 g
Cukry proste	33,39 g
Węglowodany	363,19 g
Cholesterol	307,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,53 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,34 g
Tłuszcze nienasycone	34,60 g
Tłuszcze nasycone	21,29 g
Tłuszcze	61,86 g
Białka	112,44 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.03.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata	Sok pomidorowy	kurczak gotowany bez skóry, ryż gotowany, barszcz czerwony *(glu, sel, mle), Kompot, surówka z kapusty pekińskiej	Jabłko	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata	kanapka z wędliną *(glu, sel, gor)
	⊕	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Woda - 100ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g	Sok pomidorowy - 330g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 220g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 30g, Olej rzepakowy - 15g, Pietruszka, liście - 7g, Ryż biały - 60g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Burak - 60g, Ziemiaki, średnio - 250g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Kukurydza, konserwowa - 15g, Cukier - 2g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g, Kapusta pekińska - 60g, Papryka czerwona - 25g, ocet - 2g	Jabłko - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	kiełbasa szynkowa - 20g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 2g, Sałata - 2g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2276,38 kCal
Witamina C	277,24 mg
Witamina B12	2,82 µg
Foliany	0,55 mg
Witamina B6	3,38 mg
Niacyna	21,87 mg
Witamina B2	2,16 mg
Witamina B1	1,37 mg
Witamina E	17,44 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,67 mg
Skrobia	197,24 mg
Sól	7703,17 mg
Mangan	7,02 mg
Miedź	1,88 mg
Cynk	13,94 mg
Żelazo	15,52 mg
Magnez	416,35 mg
Fosfor	1705,99 mg
Wapń	778,21 mg
Potas	5562,90 mg
Sód	3078,91 mg
Błonnik pokarmowy	39,14 g
Cukry proste	32,13 g
Węglowodany	320,22 g
Cholesterol	311,62 mg
Tłuszcze wielonienasycone	16,02 g
Tłuszcze jednonienasycone	25,04 g
Tłuszcze nienasycone	44,14 g
Tłuszcze nasycone	21,38 g
Tłuszcze	72,00 g
Białka	105,80 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	Krakowska parzona, Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata	zupa jarzynowa 400ml, fasolka po bretońsku, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kompot	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, pasta z ryby 40g *(gor, ryb, jaj, mle, siar), Sałata	Kefir, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Krakowska parzona - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g	mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 60g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Ziemniaki, średnio - 200g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Fasola biała, nasiona suche - 60g, Kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 10g, Wieprzowina, łopatka - 80g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Cebula - 20g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 25g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, jogurt typ grecki *(mle) - 20ml, Makrela, wędzona *(ryb) - 30g, Cebula - 10g, Jaja gotowane *(jaj) - 25g, szynka biała - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Kefir, 2% tłuszczu - 375g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko, siar - Siarka i dwutlenek siarki

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2201,18 kCal
Witamina C	134,97 mg
Witamina B12	7,92 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	2,66 mg
Niacyna	20,00 mg
Witamina B2	2,53 mg
Witamina B1	1,97 mg
Witamina E	7,47 mg
Witamina D	0,01 mg
Witamina A	1,85 mg
Skrobia	183,45 mg
Sól	7647,14 mg
Mangan	5,98 mg
Miedź	1,66 mg
Cynk	14,15 mg
Żelazo	16,11 mg
Magnez	470,87 mg
Fosfor	1914,46 mg
Wapń	1322,13 mg
Potas	4885,44 mg
Sód	3057,71 mg
Błonnik pokarmowy	36,79 g
Cukry proste	12,52 g
Węglowodany	297,06 g
Cholesterol	271,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,19 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,97 g
Tłuszcze nienasycone	36,76 g
Tłuszcze nasycone	30,79 g
Tłuszcze	72,20 g
Białka	108,89 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSIŁEK WIECZORNY</b>
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	szynka z kotła, Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Dżem wiśniowy, niskosłodzony *(siar), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa jarzynowa 400ml, kluski śląskie ze szpinakiem, surówka z marchewki tartej, Kompot	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	SKYR naturalny *(mle)
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, szynka z kotła - 40g, Chleb wiejski - 70g, Dżem wiśniowy, niskosłodzony - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Ziemniaki, średnio - 600g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 35g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 190g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Szpinak, mrożony - 45g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Skrobia ziemniaczana - 40g, Białko jaja kurzego - 100g, Olej rzepakowy - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Kawa zbożowa *(glu) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 50g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	SKYR naturalny *(mle) - 140g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko, siar - Siarka i dwutlenek siarki

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2139,38 kCal
Witamina C	167,51 mg
Witamina B12	2,33 µg
Foliany	0,45 mg
Witamina B6	3,02 mg
Niacyna	16,94 mg
Witamina B2	2,10 mg
Witamina B1	1,26 mg
Witamina E	10,33 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,09 mg
Skrobia	233,15 mg
Sól	6841,39 mg
Mangan	3,30 mg
Miedź	1,58 mg
Cynk	8,03 mg
Żelazo	11,88 mg
Magnez	395,92 mg
Fosfor	1279,26 mg
Wapń	1053,48 mg
Potas	5479,64 mg
Sód	2819,04 mg
Błonnik pokarmowy	31,20 g
Cukry proste	26,69 g
Węglowodany	340,45 g
Cholesterol	77,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,75 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,82 g
Tłuszcze nienasycone	35,49 g
Tłuszcze nasycone	19,91 g
Tłuszcze	58,45 g
Białka	93,15 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	~	szynka z kotła, Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	kanapka z ogórkiem	zupa jarzynowa 400ml, fasolka po bretońsku, Chleb żytni razowy *(glu), Kompot	serek wiejski lekki *(mle)	połudwica miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, pasta z ryby 40g *(gor, ryb, jaj, mle, siar), Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Ogórek - 25g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Sałata - 2g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 3g	mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 65g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Ziemniaki, średnio - 200g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Fasola biała, nasiona suche - 80g, Kiełbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 10g, Wieprzowina, łopatka - 80g, Cebula - 20g, Olej rzepakowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Chleb żytni razowy - 60g	serek wiejski lekki - 140g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Cebula - 10g, Jaja gotowane *(jaj) - 25g, jogurt typ grecki *(mle) - 20ml, Makrela, wędzona *(ryb) - 30g, połędwica miodowa regionalna - 20g, Chleb żytni razowy - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko, siar - Siarka i dwutlenek siarki

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2164,14 kCal
Witamina C	151,66 mg
Witamina B12	6,59 µg
Foliany	0,45 mg
Witamina B6	2,78 mg
Niacyna	19,81 mg
Witamina B2	2,35 mg
Witamina B1	2,00 mg
Witamina E	13,93 mg
Witamina D	0,01 mg
Witamina A	1,96 mg
Skrobia	157,80 mg
Sól	8093,33 mg
Mangan	7,72 mg
Miedź	1,82 mg
Cynk	15,21 mg
Żelazo	17,53 mg
Magnez	506,98 mg
Fosfor	1918,58 mg
Wapń	1164,27 mg
Potas	5088,79 mg
Sód	3588,47 mg
Błonnik pokarmowy	42,55 g
Cukry proste	17,53 g
Węglowodany	273,60 g
Cholesterol	246,73 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,49 g
Tłuszcze jednonienasycone	25,26 g
Tłuszcze nienasycone	41,34 g
Tłuszcze nasycone	27,32 g
Tłuszcze	75,01 g
Białka	119,29 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.03.2026, WTOREK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	→	Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kiwi, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, twaróg z zieleniną	zupa szczawiowa 400ml *(glu, sel, mle), buraczki duszone, Kompot, kotlet mielony z szynki *(glu, jaj, mle), Ziemniaki gotowane	szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)
	G	Kasza manna *(glu) - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 3g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Kiwi - 80g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g	Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 30g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 50ml, Ziemniaki, średnio - 600g, Szczaw - 50g, Burak - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Cukier - 1g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Wieprzowina, szynka surowa - 100g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułki pszenne zwykłe - 20g, Cebula - 20g, Olej rzepakowy - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka gotowana wieprzowa - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2291,78 kCal
Witamina C	212,47 mg
Witamina B12	3,84 µg
Foliany	0,53 mg
Witamina B6	3,39 mg
Niacyna	23,28 mg
Witamina B2	2,52 mg
Witamina B1	2,24 mg
Witamina E	10,89 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,71 mg
Skrobia	199,27 mg
Sól	4490,97 mg
Mangan	5,32 mg
Miedź	1,86 mg
Cynk	12,52 mg
Żelazo	14,81 mg
Magnez	432,37 mg
Fosfor	1661,88 mg
Wapń	1081,83 mg
Potas	6299,60 mg
Sód	1839,47 mg
Błonnik pokarmowy	33,49 g
Cukry proste	37,31 g
Węglowodany	339,57 g
Cholesterol	184,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,27 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,12 g
Tłuszcze nienasycone	35,65 g
Tłuszcze nasycone	24,65 g
Tłuszcze	64,67 g
Białka	103,24 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.03.2026, WTOREK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	→	Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Jabłko, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	zupa zacierkowa, pulpet w sosie koperkowym, buraczki duszone, Kompot, Ziemniaki gotowane	połudwica miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Napój mleczny jogurtowy
	↺	Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 75g, Jabłko - 150g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g	Marchew - 120g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 60g, Pietruszka, liście - 2g, Koper ogrodowy - 17g, Ziemniaki, średnio - 450g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 50g, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Wieprzowina, łopatka - 100g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Cukier - 1g, Burak - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, połędwica miodowa regionalna - 50g, Chleb wiejski - 50g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Napój mleczny jogurtowy - 250g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2396,38 kCal
Witamina C	184,60 mg
Witamina B12	5,58 µg
Foliany	0,66 mg
Witamina B6	3,17 mg
Niacyna	22,21 mg
Witamina B2	3,13 mg
Witamina B1	2,02 mg
Witamina E	10,23 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,92 mg
Skrobia	186,95 mg
Sól	5024,65 mg
Mangan	3,96 mg
Miedź	1,76 mg
Cynk	14,20 mg
Żelazo	15,93 mg
Magnez	418,21 mg
Fosfor	1898,90 mg
Wapń	1433,80 mg
Potas	6429,84 mg
Sód	1863,88 mg
Błonnik pokarmowy	33,19 g
Cukry proste	24,62 g
Węglowodany	353,86 g
Cholesterol	432,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,75 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,59 g
Tłuszcze nienasycone	33,10 g
Tłuszcze nasycone	27,24 g
Tłuszcze	65,24 g
Białka	114,15 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.03.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Ogórek, Sałata, twaróg z zieleciną	Jabłko	zupa zacierkowa, pulpet w sosie koperkowym, Kompot, surówka z kapusty białej, Ziemniaki, gotowane w wodzie	kanapka z wędliną	połudwica miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	serek wiejski lekki *(mle)
	G	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Marchew - 30g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 15g, Ziemniaki, średnio - 150g, Woda - 300ml, Olej rzepakowy - 5g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 90g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Ogórek - 60g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g	Koper ogrodowy - 9g, Ziemniaki, średnio - 290g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 45g, Jaja kurze całe *(jaj) - 15g, Marchew - 90g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Wieprzowina, łopatka - 100g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Kapusta biała - 60g, Olej rzepakowy - 5g, Cebula - 15g, Kukurydza, konserwowa - 5g, Ziemniaki, gotowane w wodzie - 200g	Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 20g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, połędwica miodowa regionalna - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	serek wiejski lekki - 150g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2246,13 kCal
Witamina C	225,31 mg
Witamina B12	3,33 µg
Foliany	0,52 mg
Witamina B6	3,26 mg
Niacyna	23,21 mg
Witamina B2	2,26 mg
Witamina B1	2,03 mg
Witamina E	13,44 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,80 mg
Skrobia	212,99 mg
Sól	4755,74 mg
Mangan	6,54 mg
Miedź	1,96 mg
Cynk	14,30 mg
Żelazo	15,31 mg
Magnez	423,20 mg
Fosfor	1648,51 mg
Wapń	689,53 mg
Potas	5928,59 mg
Sód	2230,43 mg
Błonnik pokarmowy	39,43 g
Cukry proste	31,14 g
Węglowodany	330,77 g
Cholesterol	348,35 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,99 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,76 g
Tłuszcze nienasycone	33,63 g
Tłuszcze nasycone	20,95 g
Tłuszcze	60,20 g
Białka	114,42 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.03.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Makrela, wędzona *(ryb), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Ser, gouda tusty *(mle)	Pulpet drobiowy w sosie, marchew duszona z groszkiem, Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	marmolada wieloowocowa, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Płatki owsiane - 20g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Makrela, wędzona - 50g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser, gouda tusty - 20g	Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 180g, Bułka czerstwa *(glu) - 25g, Pietruszka, korzeń - 45g, Marchew - 165g, Koper ogrodowy - 4g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 35g, Groszek zielony - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 1g, Woda - 500ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kalafior, mrożony - 30g, Ziemniaki, średnio - 200g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 140g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 1g, marmolada wieloowocowa - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, ryb - Ryby, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2309,39 kCal
Witamina C	114,95 mg
Witamina B12	9,27 µg
Foliany	0,41 mg
Witamina B6	2,82 mg
Niacyna	21,39 mg
Witamina B2	2,84 mg
Witamina B1	1,46 mg
Witamina E	9,79 mg
Witamina D	0,01 mg
Witamina A	3,43 mg
Skrobia	172,23 mg
Sól	6786,37 mg
Mangan	5,16 mg
Miedź	1,62 mg
Cynk	13,35 mg
Żelazo	11,85 mg
Magnez	435,06 mg
Fosfor	2067,27 mg
Wapń	1465,66 mg
Potas	5009,54 mg
Sód	2593,45 mg
Błonnik pokarmowy	30,18 g
Cukry proste	35,84 g
Węglowodany	316,77 g
Cholesterol	282,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,91 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,40 g
Tłuszcze nienasycone	37,86 g
Tłuszcze nasycone	27,22 g
Tłuszcze	71,91 g
Białka	116,48 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.03.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Pomidor, Sałata	kurczak w sosie, fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	marmolada wielowocowa, szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Jabłko
	G	Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Pietruszka, korzeń - 55g, Pietruszka, liście - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Noga (udo) kurczaka - 150g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Marchew - 70g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 120g, Woda - 500ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Kalafior, mrożony - 80g, Ziemniaki, średnio - 150g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, marmolada wielowocowa - 40g, szynka gotowana wieprzowa - 40g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2027,36 kCal
Witamina C	190,51 mg
Witamina B12	2,83 µg
Foliany	0,49 mg
Witamina B6	2,38 mg
Niacyna	16,97 mg
Witamina B2	2,05 mg
Witamina B1	1,34 mg
Witamina E	10,75 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,97 mg
Skrobia	159,45 mg
Sól	4867,76 mg
Mangan	4,33 mg
Miedź	1,52 mg
Cynk	9,80 mg
Żelazo	12,46 mg
Magnez	357,98 mg
Fosfor	1475,72 mg
Wapń	954,88 mg
Potas	4387,62 mg
Sód	1945,84 mg
Błonnik pokarmowy	31,76 g
Cukry proste	47,66 g
Węglowodany	286,25 g
Cholesterol	203,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,92 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,62 g
Tłuszcze nienasycone	36,20 g
Tłuszcze nasycone	24,35 g
Tłuszcze	66,46 g
Białka	89,26 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.03.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	~	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	kanapka z pomidorem	kurczak w sosie, fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	Jabłko	szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	SKYR naturalny *(mle)
	G	Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, polędwica sopocka wieprzowa - 45g, Sałata - 10g	Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Pomidor - 30g, margaryna Lactima 10g - 5g, Sałata - 5g	Pietruszka, liście - 2g, Olej rzepakowy - 5g, Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 220g, Pietruszka, korzeń - 35g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 120g, Woda - 500ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kalafior, mrożony - 40g, Ziemniaki, średnio - 200g, Marchew - 20g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Koper ogrodowy - 2g, Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 150g	Jabłko - 150g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka gotowana wieprzowa - 45g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	SKYR naturalny *(mle) - 140g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2180,49 kCal
Witamina C	200,36 mg
Witamina B12	3,04 µg
Foliany	0,44 mg
Witamina B6	2,71 mg
Niacyna	18,69 mg
Witamina B2	2,21 mg
Witamina B1	1,35 mg
Witamina E	10,99 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,27 mg
Skrobia	180,20 mg
Sól	5480,88 mg
Mangan	6,87 mg
Miedź	1,74 mg
Cynk	12,80 mg
Żelazo	13,95 mg
Magnez	422,56 mg
Fosfor	1769,85 mg
Wapń	1049,34 mg
Potas	4609,17 mg
Sód	2274,82 mg
Błonnik pokarmowy	33,75 g
Cukry proste	28,37 g
Węglowodany	289,12 g
Cholesterol	255,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,07 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,28 g
Tłuszcze nienasycone	36,94 g
Tłuszcze nasycone	23,88 g
Tłuszcze	67,14 g
Białka	121,30 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.03.2026, CZWARTEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSIŁEK WIECZORNY</b>
Żywienie podstawowe (x3)(3):	~	Pieczeń rzymska *(glu, sel, mle), zupa mleczna z ryżem 300ml, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, sznycel drobiowy 100g, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Mielonka (Luncheon meat), Papryka czerwona, Sałata	Napój mleczny jogurtowy
	U	Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Pieczeń rzymska - 60g, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Koncentrat pomidorowy, 30% - 30g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 100g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 75g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Woda - 500ml, Pietruszka, liście - 2g, Bułka tarta *(glu) - 20g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Olej rzepakowy - 17g, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100g, Kapusta biała - 90g, Cebula - 10g, Por - 10g, Koper ogrodowy - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 300g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mielonka (Luncheon meat) - 50g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Napój mleczny jogurtowy - 250g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2222,28 kCal
Witamina C	202,55 mg
Witamina B12	3,82 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	3,15 mg
Niacyna	27,51 mg
Witamina B2	2,35 mg
Witamina B1	1,44 mg
Witamina E	15,52 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,56 mg
Skrobia	185,92 mg
Sól	5835,26 mg
Mangan	4,94 mg
Miedź	1,48 mg
Cynk	11,35 mg
Żelazo	11,88 mg
Magnez	406,73 mg
Fosfor	1757,23 mg
Wapń	1286,81 mg
Potas	5251,75 mg
Sód	2332,18 mg
Błonnik pokarmowy	31,60 g
Cukry proste	18,33 g
Węglowodany	313,20 g
Cholesterol	196,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,39 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,32 g
Tłuszcze nienasycone	45,22 g
Tłuszcze nasycone	23,24 g
Tłuszcze	72,74 g
Białka	96,57 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.03.2026, CZWARTEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	szynka biała *(gor, glu), szynka z kotła, zupa mleczna z ryżem 300ml, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, schab w sosie własnym, marchewka gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ryż biały - 35g, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 100ml, szynka biała - 50g, szynka z kotła - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 25g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Woda - 500ml, Pietruszka, liście - 15g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 35g, Marchew - 250g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 130g, Olej rzepakowy - 5g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 300g	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 220ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2278,00 kCal
Witamina C	136,02 mg
Witamina B12	4,41 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	3,09 mg
Niacyna	24,00 mg
Witamina B2	2,56 mg
Witamina B1	2,28 mg
Witamina E	11,76 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,92 mg
Skrobia	203,17 mg
Sól	7563,90 mg
Mangan	3,67 mg
Miedź	1,46 mg
Cynk	11,14 mg
Żelazo	12,65 mg
Magnez	342,10 mg
Fosfor	1739,40 mg
Wapń	1127,80 mg
Potas	4844,70 mg
Sód	3023,85 mg
Błonnik pokarmowy	29,58 g
Cukry proste	17,22 g
Węglowodany	321,11 g
Cholesterol	141,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,10 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,02 g
Tłuszcze nienasycone	33,42 g
Tłuszcze nasycone	22,81 g
Tłuszcze	59,15 g
Białka	130,66 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.03.2026, CZWARTEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	J	szynka biała *(gor, glu), zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	serek wiejski lekki *(mle)	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, schab w sosie własnym, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, Ziemniaki gotowane	kanapka z wędliną	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle)
	G	Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 70g, Sałata - 10g	serek wiejski lekki - 150g	Śmietana, 12% tłuszczu - 10g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Woda - 500ml, Pietruszka, liście - 2g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 35g, Marchew - 60g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 15g, Kapusta biała - 90g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 300g	Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 20g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2283,20 kCal
Witamina C	199,08 mg
Witamina B12	4,14 µg
Foliany	0,38 mg
Witamina B6	3,03 mg
Niacyna	24,16 mg
Witamina B2	2,46 mg
Witamina B1	2,28 mg
Witamina E	16,56 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,83 mg
Skrobia	190,54 mg
Sól	6492,01 mg
Mangan	6,49 mg
Miedź	1,49 mg
Cynk	13,49 mg
Żelazo	12,57 mg
Magnez	422,01 mg
Fosfor	1814,05 mg
Wapń	1297,89 mg
Potas	5155,08 mg
Sód	2973,31 mg
Błonnik pokarmowy	31,94 g
Cukry proste	18,92 g
Węglowodany	305,06 g
Cholesterol	138,35 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,44 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,01 g
Tłuszcze nienasycone	41,86 g
Tłuszcze nasycone	24,43 g
Tłuszcze	71,23 g
Białka	121,29 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.03.2026, PIĄTEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Banan, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	zupa grysikowa 400ml, Kompot, surówka z kapusty pekińskiej, śledź z cebulą, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle)
	G	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Woda - 100ml, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 280ml, Banan - 120g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g	Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 490g, Marchew - 80g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 3g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Kapusta pekińska - 70g, Papryka czerwona - 45g, Kukurydza, konserwowa - 15g, Cukier - 1g, Olej rzepakowy - 15g, Cebula - 50g, Koper ogrodowy - 18g, Jabłko - 50g, Śledź marynowany - 60g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 150ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 100g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2354,75 kCal
Witamina C	233,96 mg
Witamina B12	7,86 µg
Foliany	0,52 mg
Witamina B6	3,62 mg
Niacyna	17,81 mg
Witamina B2	3,07 mg
Witamina B1	1,36 mg
Witamina E	13,61 mg
Witamina D	0,01 mg
Witamina A	2,64 mg
Skrobia	185,96 mg
Sól	5005,86 mg
Mangan	4,93 mg
Miedź	1,74 mg
Cynk	12,51 mg
Żelazo	13,48 mg
Magnez	412,94 mg
Fosfor	1906,10 mg
Wapń	995,32 mg
Potas	5641,10 mg
Sód	2000,44 mg
Błonnik pokarmowy	32,98 g
Cukry proste	28,80 g
Węglowodany	325,68 g
Cholesterol	522,30 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,47 g
Tłuszcze jednonienasycone	30,43 g
Tłuszcze nienasycone	43,91 g
Tłuszcze nasycone	25,72 g
Tłuszcze	76,06 g
Białka	108,46 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.03.2026, PIĄTEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, twaróg z zielenią	zupa grysikowa 400ml, Zraz rybno-ryżowy, Kompot, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, pasta z jaj, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Woda - 100ml, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 10g	Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 110g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 3g, miruna ryba - 90g, Ryż biały - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, mieszanka warzywna - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Jaja kurze całe *(jaj) - 100g, Koper ogrodowy - 2g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu - 150g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2153,39 kCal
Witamina C	142,67 mg
Witamina B12	5,26 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	2,81 mg
Niacyna	15,70 mg
Witamina B2	2,81 mg
Witamina B1	1,34 mg
Witamina E	8,00 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,19 mg
Skrobia	214,03 mg
Sól	3318,41 mg
Mangan	3,33 mg
Miedź	1,51 mg
Cynk	10,80 mg
Żelazo	11,61 mg
Magnez	358,93 mg
Fosfor	1814,56 mg
Wapń	1175,25 mg
Potas	5425,49 mg
Sód	1377,80 mg
Błonnik pokarmowy	31,15 g
Cukry proste	17,44 g
Węglowodany	317,00 g
Cholesterol	521,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,03 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,37 g
Tłuszcze nienasycone	28,76 g
Tłuszcze nasycone	24,18 g
Tłuszcze	57,53 g
Białka	101,58 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.03.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	7	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle), Szczypiorek	Sok pomidorowy	zupa grysikowa 400ml, Zraz rybno-ryżowy, surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki gotowane	kanapka z rzodkiewką	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	Jabłko
	8	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Woda - 100ml, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g, Szczypiorek - 10g	Sok pomidorowy - 230g	Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 90g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 3g, miruna ryba - 90g, Ryż biały - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g, Kapusta pekińska - 70g, Papryka czerwona - 15g, Olej rzepakowy - 5g	Sałata - 2g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Rzodkiewka - 30g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 50g, Jaja gotowane - 100g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 1g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2040,80 kCal
Witamina C	201,83 mg
Witamina B12	3,96 µg
Foliany	0,51 mg
Witamina B6	3,13 mg
Niacyna	16,23 mg
Witamina B2	2,41 mg
Witamina B1	1,37 mg
Witamina E	12,87 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,01 mg
Skrobia	211,84 mg
Sól	4547,83 mg
Mangan	6,17 mg
Miedź	1,77 mg
Cynk	12,68 mg
Żelazo	14,08 mg
Magnez	399,82 mg
Fosfor	1771,75 mg
Wapń	893,99 mg
Potas	5706,46 mg
Sód	1868,88 mg
Błonnik pokarmowy	35,35 g
Cukry proste	25,83 g
Węglowodany	318,33 g
Cholesterol	502,55 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,45 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,62 g
Tłuszcze nienasycone	29,08 g
Tłuszcze nasycone	18,36 g
Tłuszcze	52,17 g
Białka	91,17 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.03.2026, SOBOTA

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Żywienie podstawowe (x3)(3):	J	kielbasa żywiecka, zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata, Ser topiony, edamski	babka ziemniaczana, Kompot, surówka z kapusty kiszonej, zupa koperkowa	Baleron wieprzowy, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Skyr owocowy *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, kielbasa żywiecka - 40g, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g, Ser topiony, edamski - 17g	kielbasa podwawelska *(gor, glu) - 35g, Jaja kurze całe *(jaj) - 50g, Olej rzepakowy - 12g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 70ml, Ziemniaki, wczesne - 400g, Cebula - 40g, Skrobia ziemniaczana - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 35g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Kapusta kwaszona - 100g, Jabłko - 20g, Marchew - 70g, Koper ogrodowy - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Ziemniaki, średnio - 200g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Baleron wieprzowy - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 1g	skyr owocowy *(mle) - 140g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2339,25 kCal
Witamina C	157,12 mg
Witamina B12	3,65 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	2,83 mg
Niacyna	15,20 mg
Witamina B2	2,19 mg
Witamina B1	1,26 mg
Witamina E	10,92 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,82 mg
Skrobia	225,37 mg
Sól	5705,04 mg
Mangan	5,13 mg
Miedź	1,60 mg
Cynk	10,52 mg
Żelazo	12,38 mg
Magnez	396,76 mg
Fosfor	1568,42 mg
Wapń	1121,98 mg
Potas	5290,31 mg
Sód	2711,16 mg
Błonnik pokarmowy	30,72 g
Cukry proste	21,81 g
Węglowodany	337,26 g
Cholesterol	269,89 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,64 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,83 g
Tłuszcze nienasycone	44,14 g
Tłuszcze nasycone	26,46 g
Tłuszcze	74,40 g
Białka	94,98 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.03.2026, SOBOTA

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	~	polędwica z majerankiem, zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb pszenny, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	gulasz z indyka, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa koperkowa	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb pszenny, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, pasta mięsno-jarzynowa, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	Kiwi
	G	Makaron bezjajeczny *(glu) - 50g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 100ml, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb pszenny - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	mieszanka warzywna - 20g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, mięso gulaszowe z indyka - 120g, Marchew - 85g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Brokuły, mrożone - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Ziemniaki, średnio - 600g, Koper ogrodowy - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 220ml, Noga (udo) kurczaka - 60g, mieszanka warzywna - 35g, Chleb pszenny - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 30g	Kiwi - 70g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2173,40 kCal
Witamina C	298,47 mg
Witamina B12	2,15 µg
Foliany	0,60 mg
Witamina B6	4,04 mg
Niacyna	19,96 mg
Witamina B2	2,56 mg
Witamina B1	1,49 mg
Witamina E	11,44 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,32 mg
Skrobia	221,80 mg
Sól	4899,35 mg
Mangan	3,90 mg
Miedź	1,61 mg
Cynk	8,95 mg
Żelazo	13,49 mg
Magnez	431,00 mg
Fosfor	1363,85 mg
Wapń	870,95 mg
Potas	6222,60 mg
Sód	2081,55 mg
Błonnik pokarmowy	33,10 g
Cukry proste	22,88 g
Węglowodany	319,03 g
Cholesterol	248,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,47 g
Tłuszcze jednonienasycone	13,63 g
Tłuszcze nienasycone	31,72 g
Tłuszcze nasycone	20,05 g
Tłuszcze	60,91 g
Białka	114,60 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.03.2026, SOBOTA

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	1	połędwica z majerankiem, zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	kanapka z papryką	gulasz z indyka, Kompot, surówka z kapusty kiszonej, Ziemniaki gotowane, zupa koperkowa	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	kanapka z wędliną
	G	Makaron bezjajeczny *(glu) - 20g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Woda - 100ml, połędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Sałata - 2g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Papryka czerwona - 25g	mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 90g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 5g, mięso gulaszowe z indyka - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Kapusta kwaszona - 100g, Olej rzepakowy - 7g, Cebula - 20g, Jabłko - 40g, Ziemniaki, średnio - 600g, Śmietana, 12% tłuszczu - 10g, Koper ogrodowy - 15g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 50g	Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 20g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2299,14 kCal
Witamina C	226,48 mg
Witamina B12	3,30 µg
Foliany	0,45 mg
Witamina B6	4,23 mg
Niacyna	18,13 mg
Witamina B2	3,19 mg
Witamina B1	1,62 mg
Witamina E	14,11 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,38 mg
Skrobia	199,81 mg
Sól	7818,30 mg
Mangan	7,46 mg
Miedź	1,92 mg
Cynk	13,41 mg
Żelazo	15,45 mg
Magnez	521,91 mg
Fosfor	1759,49 mg
Wapń	1330,86 mg
Potas	6703,66 mg
Sód	3249,01 mg
Błonnik pokarmowy	41,67 g
Cukry proste	18,96 g
Węglowodany	330,48 g
Cholesterol	218,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,19 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,70 g
Tłuszcze nienasycone	39,70 g
Tłuszcze nasycone	22,42 g
Tłuszcze	70,96 g
Białka	117,17 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.03.2026, NIEDZIELA

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSIŁEK WIECZORNY</b>
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	~	surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), kasza kukurydziana na mleku, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Schab biały *(soj)	zupa krupnik 400ml, kurczak pieczony, ryż gotowany, buraczki duszone, Kompot	mielonka tyrolska *(glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	kanapka z serem żółtym
	⊕	Marchew - 50g, Olej rzepakowy - 10g, kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Schab biały *(soj) - 1g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 150g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 15g, Pietruszka, liście - 2g, Marchew - 70g, Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 200g, Ryż biały - 80g, Burak - 180g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 150ml, mielonka tyrolska - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 40g	Chleb wiejski *(glu) - 50g, Ser, edamski tłusty - 50g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2230,08 kCal
Witamina C	76,03 mg
Witamina B12	3,57 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	2,26 mg
Niacyna	16,61 mg
Witamina B2	2,01 mg
Witamina B1	1,02 mg
Witamina E	9,66 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,54 mg
Skrobia	189,02 mg
Sól	5945,32 mg
Mangan	5,46 mg
Miedź	1,48 mg
Cynk	12,73 mg
Żelazo	12,49 mg
Magnez	346,28 mg
Fosfor	1741,13 mg
Wapń	1143,13 mg
Potas	4097,39 mg
Sód	2416,95 mg
Błonnik pokarmowy	29,62 g
Cukry proste	9,55 g
Węglowodany	294,13 g
Cholesterol	255,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,56 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,08 g
Tłuszcze nienasycone	40,03 g
Tłuszcze nasycone	26,01 g
Tłuszcze	72,94 g
Białka	114,30 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.03.2026, NIEDZIELA

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	~	szynka śląska, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), kasza kukurydziana na mleku, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa krupnik 400ml, Pulpet drobiowy w sosie, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Pomidor, Sałata	Jabłko
	G	Olej rzepakowy - 3g, Marchew - 50g, kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Woda - 100ml, szynka śląska - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 1g, Sałata - 5g	Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 15g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 550g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 2g, Marchew - 60g, Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Seler korzeniowy *(sel) - 5g, Koper ogrodowy - 2g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Kalafior, mrożony - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 70g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2029,91 kCal
Witamina C	212,20 mg
Witamina B12	2,56 µg
Foliany	0,42 mg
Witamina B6	3,15 mg
Niacyna	20,01 mg
Witamina B2	1,89 mg
Witamina B1	1,44 mg
Witamina E	8,11 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,38 mg
Skrobia	189,90 mg
Sól	5230,37 mg
Mangan	3,46 mg
Miedź	1,57 mg
Cynk	8,87 mg
Żelazo	11,02 mg
Magnez	363,16 mg
Fosfor	1365,68 mg
Wapń	788,79 mg
Potas	5483,02 mg
Sód	2042,19 mg
Błonnik pokarmowy	31,47 g
Cukry proste	27,32 g
Węglowodany	315,52 g
Cholesterol	183,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,31 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,39 g
Tłuszcze nienasycone	28,83 g
Tłuszcze nasycone	19,85 g
Tłuszcze	53,05 g
Białka	89,47 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.03.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	szynka śląska, zupa warzywna, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Jabłko	zupa krupnik 400ml, Pulpet drobiowy w sosie, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane	surówka z kapusty białej	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	Kefir, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 70g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 100g, Olej rzepakowy - 2g, szynka śląska - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g	Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 15g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 550g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 2g, Marchew - 60g, Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 2g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Kalafior, mrożony - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Kapusta biała - 60g, Olej rzepakowy - 2g, Marchew - 30g, Cebula - 15g, Kukurydza, konserwowa - 20g, Koper ogrodowy - 2g, ocet - 1g, Cukier - 2g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g	Kefir, 2% tłuszczu - 375g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2167,42 kCal
Witamina C	297,84 mg
Witamina B12	3,24 µg
Foliany	0,52 mg
Witamina B6	3,74 mg
Niacyna	21,50 mg
Witamina B2	2,05 mg
Witamina B1	1,54 mg
Witamina E	12,49 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,42 mg
Skrobia	198,79 mg
Sól	5712,15 mg
Mangan	6,21 mg
Miedź	1,89 mg
Cynk	11,50 mg
Żelazo	13,25 mg
Magnez	447,37 mg
Fosfor	1622,15 mg
Wapń	901,85 mg
Potas	6296,78 mg
Sód	2234,51 mg
Błonnik pokarmowy	41,65 g
Cukry proste	29,69 g
Węglowodany	333,27 g
Cholesterol	174,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,08 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,60 g
Tłuszcze nienasycone	35,80 g
Tłuszcze nasycone	20,99 g
Tłuszcze	61,52 g
Białka	92,65 g