

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	→	kiełbasa biała parzona, zupa mleczna z płatkami owsianymi 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, edamski tłusty	zupz szpinakowa 400ml, pyzy z mięsem, Kompot, surówka z kapusty czerwonej	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), kaszanka z cebulą, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle)
	↺	Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, kiełbasa biała parzona - 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 - 5g, Ser, edamski tłusty - 30g	Szpinak, mrożony - 25g, Ziemniaki, średnio - 450g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 30g, Woda - 500ml, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Noga (udo) kurczaka - 40g, Wieprzowina, łopatka - 40g, Cebula - 30g, Olej rzepakowy - 10g, Skrobia ziemniaczana - 25g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, ocet - 2g, Cukier - 5g, Jabłko - 20g, Kapusta czerwona - 60g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kasza gryczana - 90g, Cebula - 20g, Olej rzepakowy - 2g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2401,12 kCal
Witamina C	228,84 mg
Witamina B12	4,59 µg
Foliany	0,45 mg
Witamina B6	3,64 mg
Niacyna	19,74 mg
Witamina B2	2,74 mg
Witamina B1	2,09 mg
Witamina E	14,72 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,03 mg
Skrobia	226,44 mg
Sól	4410,15 mg
Mangan	6,74 mg
Miedź	1,89 mg
Cynk	15,52 mg
Żelazo	13,87 mg
Magnez	617,75 mg
Fosfor	2235,35 mg
Wapń	1541,55 mg
Potas	5780,55 mg
Sód	1762,20 mg
Błonnik pokarmowy	32,31 g
Cukry proste	15,90 g
Węglowodany	340,05 g
Cholesterol	228,50 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,49 g
Tłuszcze jednonienasycone	25,51 g
Tłuszcze nienasycone	45,36 g
Tłuszcze nasycone	27,43 g
Tłuszcze	77,40 g
Białka	101,93 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	płatki owsiane na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Schab biały *(soj)	Kompot, makaron z twarogiem i polewą truskawkową, zupa szpinakowa 400ml	kiełbasa biała parzona, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jabłko
	G	Płatki owsiane - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Schab biały *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 80g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 80g, Truskawki, mrożone - 200g, Ziemniaki, średnio - 300g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 40g, Marchew - 50g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Szpinak, mrożony - 100g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, kiełbasa biała parzona - 90g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2265,00 kCal
Witamina C	284,55 mg
Witamina B12	3,44 µg
Foliany	0,61 mg
Witamina B6	2,47 mg
Niacyna	14,53 mg
Witamina B2	2,40 mg
Witamina B1	1,45 mg
Witamina E	10,97 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,17 mg
Skrobia	217,19 mg
Sól	5341,90 mg
Mangan	5,01 mg
Miedź	1,72 mg
Cynk	10,24 mg
Żelazo	14,44 mg
Magnez	395,75 mg
Fosfor	1540,05 mg
Wapń	1046,80 mg
Potas	4619,55 mg
Sód	2159,30 mg
Błonnik pokarmowy	32,67 g
Cukry proste	31,61 g
Węglowodany	331,08 g
Cholesterol	263,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,79 g
Tłuszcze jednonienasycone	14,98 g
Tłuszcze nienasycone	36,20 g
Tłuszcze nasycone	27,28 g
Tłuszcze	68,16 g
Białka	98,62 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	~	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata, Schab biały *(soj)	kanapka z papryką	zupz szpinakowa 400ml, pyzy z mięsem, Kompot, surówka z czerwonej kapusty	Jabłko	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Szynka wieprzowa, gotowana	serek wiejski lekki *(mle)
	G	Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Schab biały *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Sałata - 2g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Papryka czerwona - 25g	Ziemniaki, średnio - 550g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 35g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Woda - 500ml, Pietruszka, korzeń - 30g, Szpinak, mrożony - 25g, Noga (udo) kurczaka - 60g, Wieprzowina, łopatka - 60g, Cebula - 40g, Marchew - 45g, Skrobia ziemniaczana - 45g, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kapusta czerwona - 50g, Jabłko - 30g, Olej rzepakowy - 10g	Jabłko - 90g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Pomidor - 70g, Sałata - 10g, Szynka wieprzowa, gotowana - 30g	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	2348,97 kCal
Witamina C	224,58 mg
Witamina B12	3,94 µg
Foliany	0,49 mg
Witamina B6	3,39 mg
Niacyna	22,13 mg
Witamina B2	2,39 mg
Witamina B1	1,94 mg
Witamina E	14,19 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,73 mg
Skrobia	225,23 mg
Sól	4219,00 mg
Mangan	6,11 mg
Miedź	1,87 mg
Cynk	13,44 mg
Żelazo	14,27 mg
Magnez	437,53 mg
Fosfor	1745,87 mg
Wapń	935,78 mg
Potas	5756,78 mg
Sód	2087,33 mg
Błonnik pokarmowy	33,07 g
Cukry proste	27,17 g
Węglowodany	332,48 g
Cholesterol	429,35 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,70 g
Tłuszcze jednonienasycone	25,21 g
Tłuszcze nienasycone	37,92 g
Tłuszcze nasycone	25,46 g
Tłuszcze	71,21 g
Białka	111,30 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.03.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	→	połudwica miodowa regionalna *(soj), 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, Ogórek kwaszony, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	zupa grysikowa 400ml, Kompot, sałatka z buraków i cebuli, sztuka mięsa gotowana w sosie, 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, Rzodkiewka, Sałata	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)
	↺	Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, połędwica miodowa regionalna - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek kwaszony - 80g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 40g	Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 450g, Marchew - 85g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Buraki, gotowane w wodzie - 90g, Cebula - 20g, Olej rzepakowy - 15g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g	Kawa zbożowa *(glu) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Krakowska parzona - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g	Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2160,51 kCal
Witamina C	123,04 mg
Witamina B12	3,36 µg
Foliany	0,35 mg
Witamina B6	2,97 mg
Niacyna	23,92 mg
Witamina B2	1,93 mg
Witamina B1	2,03 mg
Witamina E	11,29 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,89 mg
Skrobia	190,54 mg
Sól	6667,60 mg
Mangan	4,77 mg
Miedź	1,51 mg
Cynk	10,88 mg
Żelazo	12,05 mg
Magnez	393,60 mg
Fosfor	1517,34 mg
Wapń	929,54 mg
Potas	4922,84 mg
Sód	2710,22 mg
Błonnik pokarmowy	29,13 g
Cukry proste	30,18 g
Węglowodany	305,07 g
Cholesterol	128,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,96 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,33 g
Tłuszcze nienasycone	40,27 g
Tłuszcze nasycone	22,76 g
Tłuszcze	66,33 g
Białka	99,28 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.03.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	~	zupa mleczna z ryżem 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, pulpet gotowany w sosie koperkowym, buraczki duszone, Kompot, Ziemniaki gotowane	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Dżem morelowy, niskosłodzony, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle)
	G	Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 50g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Pietruszka, liście - 3g, Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 600g, Marchew - 100g, Seler korzeniowy *(sel) - 55g, Pietruszka, korzeń - 25g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Burak - 160g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka biała - 40g, Chleb wiejski - 75g, Dżem morelowy, niskosłodzony - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2271,84 kCal
Witamina C	169,43 mg
Witamina B12	4,13 µg
Foliany	0,54 mg
Witamina B6	3,39 mg
Niacyna	22,84 mg
Witamina B2	2,70 mg
Witamina B1	1,84 mg
Witamina E	9,19 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,36 mg
Skrobia	216,02 mg
Sól	4704,76 mg
Mangan	4,12 mg
Miedź	1,73 mg
Cynk	12,79 mg
Żelazo	13,50 mg
Magnez	395,80 mg
Fosfor	1752,93 mg
Wapń	1023,53 mg
Potas	6135,25 mg
Sód	1832,30 mg
Błonnik pokarmowy	30,59 g
Cukry proste	18,19 g
Węglowodany	348,68 g
Cholesterol	169,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,36 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,50 g
Tłuszcze nienasycone	28,80 g
Tłuszcze nasycone	23,48 g
Tłuszcze	55,48 g
Białka	109,52 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.03.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	7	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, Szczypiorek, twaróg z zieleniną	Jabłko	zupa grysikowa 400ml, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	kanapka z ogórkiem	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Szczypiorek - 10g	Jabłko - 80g	Kasza manna *(glu) - 10g, Ziemniaki, średnio - 590g, Marchew - 55g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, mieszanka warzywna - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	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) - 200ml, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2178,03 kCal
Witamina C	142,84 mg
Witamina B12	3,95 µg
Foliany	0,34 mg
Witamina B6	3,39 mg
Niacyna	25,29 mg
Witamina B2	2,27 mg
Witamina B1	2,20 mg
Witamina E	11,62 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,56 mg
Skrobia	210,68 mg
Sól	4656,61 mg
Mangan	6,53 mg
Miedź	1,69 mg
Cynk	12,47 mg
Żelazo	12,28 mg
Magnez	430,76 mg
Fosfor	1825,24 mg
Wapń	1049,71 mg
Potas	5609,80 mg
Sód	1860,37 mg
Błonnik pokarmowy	36,09 g
Cukry proste	18,47 g
Węglowodany	318,23 g
Cholesterol	133,05 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,30 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,44 g
Tłuszcze nienasycone	36,14 g
Tłuszcze nasycone	22,76 g
Tłuszcze	62,42 g
Białka	100,19 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.03.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	płatki jęczmienne na mleku 300ml, 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 bankietowa *(soj)	kurczak pieczony, marchewka gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, pasta z ryby wędzonej, Sałata	Banan
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 15g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Szynka bankietowa - 1g, 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	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 280g, Marchew - 170g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 690g, Koper ogrodowy - 2g, Kalafior, mrożony - 30g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Pietruszka, korzeń - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Cebula - 20g, Jaja kurze całe *(jaj) - 25g, jogurt typ grecki *(mle) - 20ml, Makrela, wędzona *(ryb) - 25g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 10g	Banan - 180g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2371,41 kCal
Witamina C	219,89 mg
Witamina B12	6,76 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	4,99 mg
Niacyna	28,61 mg
Witamina B2	2,97 mg
Witamina B1	1,64 mg
Witamina E	10,14 mg
Witamina D	0,01 mg
Witamina A	3,73 mg
Skrobia	200,82 mg
Sól	5980,41 mg
Mangan	5,36 mg
Miedź	2,07 mg
Cynk	14,03 mg
Żelazo	15,02 mg
Magnez	535,58 mg
Fosfor	2128,07 mg
Wapń	906,73 mg
Potas	7268,72 mg
Sód	2389,36 mg
Błonnik pokarmowy	35,41 g
Cukry proste	30,26 g
Węglowodany	331,64 g
Cholesterol	595,85 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,03 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,16 g
Tłuszcze nienasycone	34,39 g
Tłuszcze nasycone	24,85 g
Tłuszcze	68,51 g
Białka	125,08 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.03.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	→	kiełbasa szynkowa, płatki jęczmienne na mleku 300ml, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), brokuł gotowany, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	południca miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Kiwi
	↺	Płatki jęczmienne *(glu) - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Marchew - 150g, Olej rzepakowy - 5g, kiełbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 90g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Brokuły, mrożone - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Kalafior, mrożony - 25g, Ziemniaki, średnio - 290g, Marchew - 30g, Pietruszka, korzeń - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 120g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, połędwica miodowa regionalna - 30g, Chleb wiejski - 75g, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Kiwi - 85g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2001,61 kCal
Witamina C	213,28 mg
Witamina B12	3,28 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	2,55 mg
Niacyna	16,13 mg
Witamina B2	2,16 mg
Witamina B1	1,19 mg
Witamina E	10,60 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,70 mg
Skrobia	171,08 mg
Sól	5506,91 mg
Mangan	3,67 mg
Miedź	1,45 mg
Cynk	8,99 mg
Żelazo	11,06 mg
Magnez	377,03 mg
Fosfor	1542,57 mg
Wapń	1108,88 mg
Potas	4809,22 mg
Sód	2057,24 mg
Błonnik pokarmowy	30,02 g
Cukry proste	20,28 g
Węglowodany	296,23 g
Cholesterol	197,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,32 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,04 g
Tłuszcze nienasycone	33,98 g
Tłuszcze nasycone	21,51 g
Tłuszcze	59,57 g
Białka	84,26 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.03.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	→	kiełbasa szynkowa, płatki jęczmienne na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata	kanapka z rzodkiewką	Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), brokuł gotowany, Kompot, Ziemiaki gotowane, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	Jabłko	połudwica miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, pasta z ryby wędzonej, Sałata	kanapka z wędliną
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Płatki jęczmienne *(glu) - 20g, kiełbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 3g, Rzodkiewka - 30g, Sałata - 2g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 90g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Brokuły, mrożone - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Ziemiaki, średnio - 640g, Kalafior, mrożony - 25g, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 10g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Pietruszka, liście - 5g	Jabłko - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Cebula - 10g, Makrela, wędzona *(ryb) - 25g, Jaja kurze całe *(jaj) - 25g, jogurt typ grecki *(mle) - 20ml, połędwica miodowa regionalna - 20g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Chleb wiejski *(glu) - 40g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 3g, Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 15g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2245,88 kCal
Witamina C	313,95 mg
Witamina B12	5,21 µg
Foliany	0,55 mg
Witamina B6	3,71 mg
Niacyna	22,77 mg
Witamina B2	2,24 mg
Witamina B1	1,57 mg
Witamina E	13,11 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,44 mg
Skrobia	218,92 mg
Sól	6869,64 mg
Mangan	7,43 mg
Miedź	1,92 mg
Cynk	12,67 mg
Żelazo	15,52 mg
Magnez	478,30 mg
Fosfor	1765,61 mg
Wapń	817,11 mg
Potas	6242,92 mg
Sód	2601,58 mg
Błonnik pokarmowy	40,55 g
Cukry proste	26,57 g
Węglowodany	351,40 g
Cholesterol	285,71 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,32 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,64 g
Tłuszcze nienasycone	33,56 g
Tłuszcze nasycone	21,04 g
Tłuszcze	59,82 g
Białka	94,55 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.03.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	J	szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Zupa mleczna zacierkowa 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, Sałata	zupa jarzynowa 400ml, makaron spaghetti, Kompot, surówka z ogórka kiszzonego	marmolada wieloowocowa, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy
	G	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, szynka gotowana wieprzowa - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 80g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Ziemniaki, średnio - 200g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 170g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Pietruszka, liście - 9g, Seler korzeniowy *(sel) - 90g, Pietruszka, korzeń - 35g, Cebula - 50g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Olej rzepakowy - 10g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 70g, Wieprzowina, łopatka - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ogórek kwaszony - 90g, Musztarda - 2g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, marmolada wieloowocowa - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 30g, Sałata - 10g	Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2317,11 kCal
Witamina C	106,11 mg
Witamina B12	4,11 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	2,38 mg
Niacyna	18,93 mg
Witamina B2	2,53 mg
Witamina B1	1,79 mg
Witamina E	10,77 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,44 mg
Skrobia	183,51 mg
Sól	6741,37 mg
Mangan	4,77 mg
Miedź	1,52 mg
Cynk	13,45 mg
Żelazo	13,09 mg
Magnez	386,55 mg
Fosfor	1639,56 mg
Wapń	1065,42 mg
Potas	4466,20 mg
Sód	2695,31 mg
Błonnik pokarmowy	33,35 g
Cukry proste	36,99 g
Węglowodany	334,31 g
Cholesterol	203,30 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,63 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,48 g
Tłuszcze nienasycone	36,55 g
Tłuszcze nasycone	24,92 g
Tłuszcze	66,04 g
Białka	114,69 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.03.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	→	szynka śląska, Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa jarzynowa 400ml, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, Ziemniaki gotowane	połędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle)
	↺	Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, szynka śląska - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 80g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Pietruszka, liście - 5g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 25g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Ziemniaki, średnio - 690g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 70g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Olej rzepakowy - 5g, Wieprzowina, szynka surowa - 120g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Filet wędzony *(soj) - 50g, połędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jogurt truskawkowy, 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	2250,90 kCal
Witamina C	213,28 mg
Witamina B12	3,72 µg
Foliany	0,51 mg
Witamina B6	3,85 mg
Niacyna	27,14 mg
Witamina B2	2,41 mg
Witamina B1	2,68 mg
Witamina E	10,91 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,91 mg
Skrobia	225,58 mg
Sól	5311,80 mg
Mangan	3,90 mg
Miedź	1,82 mg
Cynk	11,90 mg
Żelazo	14,18 mg
Magnez	438,45 mg
Fosfor	1650,35 mg
Wapń	1145,25 mg
Potas	6567,75 mg
Sód	2482,50 mg
Błonnik pokarmowy	32,96 g
Cukry proste	15,62 g
Węglowodany	338,65 g
Cholesterol	188,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,79 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,47 g
Tłuszcze nienasycone	38,71 g
Tłuszcze nasycone	22,65 g
Tłuszcze	65,31 g
Białka	109,54 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.03.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	~	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, Pomidor	kanapka z papryką	zupa jarzynowa 400ml, pulpet gotowany w sosie koperkowym, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane	surówka z kapusty białej	połędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata	Jabłko
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, szynka śląska - 50g, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g	Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Sałata - 2g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Papryka czerwona - 25g	mieszanka warzywna - 20g, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 3g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Wieprzowina, łopatka - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Fasola szparagowa - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Koper ogrodowy - 2g, ocet - 1g, Cukier - 2g, Kapusta biała - 45g, Olej rzepakowy - 2g, Marchew - 20g, Cebula - 15g, Kukurydza, konserwowa - 20g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, połędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2135,29 kCal
Witamina C	241,82 mg
Witamina B12	3,24 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	3,21 mg
Niacyna	22,87 mg
Witamina B2	2,17 mg
Witamina B1	2,06 mg
Witamina E	13,90 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,56 mg
Skrobia	194,10 mg
Sól	5634,11 mg
Mangan	6,27 mg
Miedź	1,75 mg
Cynk	13,62 mg
Żelazo	14,24 mg
Magnez	419,88 mg
Fosfor	1537,96 mg
Wapń	937,17 mg
Potas	5756,44 mg
Sód	2203,76 mg
Błonnik pokarmowy	38,33 g
Cukry proste	27,83 g
Węglowodany	321,15 g
Cholesterol	197,65 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,37 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,61 g
Tłuszcze nienasycone	41,65 g
Tłuszcze nasycone	22,50 g
Tłuszcze	67,98 g
Białka	95,19 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.03.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Ser, gouda tłusty *(mle)	Filet rybny zapiekany *(glu, ryb, mle), Kapuśniak z kwaszonej kapusty, Kompot, surówka z kapusty pekińskiej, 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, Sałata, sałatka makaronowa I	Kefir, 2% tłuszczu *(mle)
	G	kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser, gouda tłusty - 50g	filety zapiekane z serem *(glu, mle) - 100g, Mieszanka owocowa, mrożona - 100g, Woda - 250ml, Kapusta pekińska - 120g, Papryka czerwona - 25g, Kukurydza, konserwowa - 15g, Marchew - 40g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Olej rzepakowy - 7g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g, Ziemniaki, średnio - 400g, Kapuśniak z kwaszonej kapusty - 400g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Papryka czerwona - 60g, Ogórek - 80g, Majonez domowy z olejem rzepakowym *(jaj) - 5g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) - 20g, Koper ogrodowy - 3g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 50g, kielbasa żywiecka - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 1g, Sałata - 10g	Kefir, 2% tłuszczu - 375g

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2251,70 kCal
Witamina C	284,97 mg
Witamina B12	4,48 µg
Foliany	0,45 mg
Witamina B6	2,93 mg
Niacyna	15,32 mg
Witamina B2	2,20 mg
Witamina B1	1,27 mg
Witamina E	10,86 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,96 mg
Skrobia	175,59 mg
Sól	6314,39 mg
Mangan	4,34 mg
Miedź	1,59 mg
Cynk	11,13 mg
Żelazo	10,45 mg
Magnez	378,69 mg
Fosfor	1627,49 mg
Wapń	1540,96 mg
Potas	4983,05 mg
Sód	2023,11 mg
Błonnik pokarmowy	30,09 g
Cukry proste	22,06 g
Węglowodany	323,41 g
Cholesterol	130,35 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,30 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,38 g
Tłuszcze nienasycone	40,84 g
Tłuszcze nasycone	27,24 g
Tłuszcze	71,60 g
Białka	91,98 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.03.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 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 ziemniaczana *(glu, sel, mle), Kompot, pulpet z ryby gotowany *(glu, ryb, jaj), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja kurze całe *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	serek wiejski z dodatkiem owocowym *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, kasza kukurydziana - 25g, 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	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 65g, Ziemniaki, średnio - 640g, Woda - 550ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, miruna ryba - 100g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, mieszanka warzywna - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 75g, Jaja kurze całe - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	serek wiejski z dodatkiem owocowym - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2335,40 kCal
Witamina C	181,21 mg
Witamina B12	4,32 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	3,11 mg
Niacyna	17,29 mg
Witamina B2	2,47 mg
Witamina B1	1,33 mg
Witamina E	10,25 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,72 mg
Skrobia	195,39 mg
Sól	3930,70 mg
Mangan	3,12 mg
Miedź	1,58 mg
Cynk	9,69 mg
Żelazo	12,08 mg
Magnez	363,05 mg
Fosfor	1647,20 mg
Wapń	909,50 mg
Potas	5702,45 mg
Sód	1580,30 mg
Błonnik pokarmowy	33,07 g
Cukry proste	35,16 g
Węglowodany	345,37 g
Cholesterol	473,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,24 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,65 g
Tłuszcze nienasycone	31,48 g
Tłuszcze nasycone	25,18 g
Tłuszcze	61,27 g
Białka	110,24 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.03.2026, PIĄTEK

		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, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle), Szczypiorek	Jabłko	zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Ryba gotowana, Kompot, surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki gotowane	kanapka z ogórkiem kiszonym	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja kurze całe *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	SKYR naturalny *(mle)
	U	Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 100g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g, Szczypiorek - 15g	Jabłko - 150g	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 15g, Ziemniaki, średnio - 640g, Woda - 550ml, miruna ryba - 120g, Olej rzepakowy - 20g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kapusta pekińska - 45g, Papryka czerwona - 25g, Kukurydza, konserwowa - 15g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g	Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, margaryna Lactima 10g - 5g, Ogórek kwaszony - 20g, Sałata - 2g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja kurze całe - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	SKYR naturalny *(mle) - 140g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2337,84 kCal
Witamina C	264,15 mg
Witamina B12	2,96 µg
Foliany	0,57 mg
Witamina B6	3,57 mg
Niacyna	19,16 mg
Witamina B2	2,09 mg
Witamina B1	1,44 mg
Witamina E	19,61 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,22 mg
Skrobia	225,70 mg
Sól	3739,30 mg
Mangan	6,41 mg
Miedź	1,96 mg
Cynk	11,91 mg
Żelazo	14,82 mg
Magnez	428,93 mg
Fosfor	1660,13 mg
Wapń	752,36 mg
Potas	6309,96 mg
Sód	1647,07 mg
Błonnik pokarmowy	39,60 g
Cukry proste	30,87 g
Węglowodany	334,34 g
Cholesterol	398,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	18,34 g
Tłuszcze jednonienasycone	32,52 g
Tłuszcze nienasycone	50,86 g
Tłuszcze nasycone	16,62 g
Tłuszcze	72,98 g
Białka	104,23 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.03.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	Kasza manna na mleku, surówka z marchewki tartej, Kabanosy dębowe, 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, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, kotlet schabowy, Ziemniaki gotowane	kielbasa żywiecka, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, sałatka ryżowo warzywna 140g, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Kiwi
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kasza manna *(glu) - 25g, Woda - 100ml, Marchew - 80g, Kabanosy dębowe - 100g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Woda - 500ml, Pietruszka, liście - 4g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 15g, Kapusta biała - 90g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 100g, Jaja kurze całe *(jaj) - 15g, Bułka tarta *(glu) - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Ziemniaki, średnio - 400g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 150ml, Kawa zbożowa *(glu) - 10g, Ryż biały - 50g, Papryka czerwona - 40g, Kukurydza, konserwowa - 10g, Ogórki, konserwowe - 40g, jogurt typ grecki *(mle) - 10ml, Majonez domowy z olejem rzepakowym *(jaj) - 5g, Pietruszka, liście - 3g, kielbasa żywiecka - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g	Kiwi - 80g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2332,53 kCal
Witamina C	260,43 mg
Witamina B12	2,55 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	3,23 mg
Niacyna	23,78 mg
Witamina B2	1,74 mg
Witamina B1	2,02 mg
Witamina E	13,28 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,43 mg
Skrobia	234,85 mg
Sól	6154,26 mg
Mangan	5,21 mg
Miedź	1,67 mg
Cynk	10,80 mg
Żelazo	12,20 mg
Magnez	379,63 mg
Fosfor	1429,08 mg
Wapń	805,11 mg
Potas	5165,55 mg
Sód	2460,04 mg
Błonnik pokarmowy	35,72 g
Cukry proste	25,72 g
Węglowodany	343,88 g
Cholesterol	151,45 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,45 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,88 g
Tłuszcze nienasycone	44,99 g
Tłuszcze nasycone	24,40 g
Tłuszcze	72,67 g
Białka	92,98 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.03.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	zupa mleczna z makaronem 300ml, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa barszcz czerwony zabieleny 400ml, schab duszony w sosie własnym, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, schab wiśniowy *(soj), Ser twarogowy półtłusty *(mle)	Banan
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 60g, Olej rzepakowy - 5g, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Burak - 80g, Marchew - 60g, Ziemniaki, średnio - 690g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 5g, Kalafior, mrożony - 160g, 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) - 220ml, Schab Wiśniowy *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 40g	Banan - 200g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2275,79 kCal
Witamina C	254,95 mg
Witamina B12	3,27 µg
Foliany	0,57 mg
Witamina B6	4,56 mg
Niacyna	29,94 mg
Witamina B2	2,32 mg
Witamina B1	2,50 mg
Witamina E	11,32 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,63 mg
Skrobia	212,41 mg
Sól	4590,77 mg
Mangan	4,58 mg
Miedź	1,86 mg
Cynk	10,25 mg
Żelazo	13,42 mg
Magnez	471,01 mg
Fosfor	1573,30 mg
Wapń	907,94 mg
Potas	7142,12 mg
Sód	1833,87 mg
Błonnik pokarmowy	34,02 g
Cukry proste	32,66 g
Węglowodany	349,75 g
Cholesterol	130,50 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,47 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,09 g
Tłuszcze nienasycone	32,57 g
Tłuszcze nasycone	21,83 g
Tłuszcze	59,07 g
Białka	103,52 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.03.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	zupa mleczna z makaronem 300ml, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	kanapka z pomidorem	zupa barszcz czerwony zabieleny 400ml, schab duszony w sosie własnym, Kasza gryczana, gotowana, Kompot, surówka z ogórka kiszzonego	Jabłko	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, schab wiśniowy *(soj)	serek wiejski lekki *(mle)
	⊂	Makaron bezjajeczny *(glu) - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Marchew - 50g, Olej rzepakowy - 5g, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g	Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Pomidor - 30g, margaryna Lactima 10g - 5g, Sałata - 5g	Burak - 60g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 2g, Koper ogrodowy - 2g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 290g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 140g, Olej rzepakowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ogórek kwaszony - 60g, Marchew - 50g, Cebula - 30g, Kasza gryczana, gotowana - 140g	Jabłko - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Schab Wiśniowy *(soj) - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 5g	serek wiejski lekki - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2216,64 kCal
Witamina C	160,97 mg
Witamina B12	3,14 µg
Foliany	0,35 mg
Witamina B6	3,01 mg
Niacyna	24,63 mg
Witamina B2	1,87 mg
Witamina B1	2,34 mg
Witamina E	12,88 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,39 mg
Skrobia	182,54 mg
Sól	6757,58 mg
Mangan	7,26 mg
Miedź	1,69 mg
Cynk	13,11 mg
Żelazo	13,83 mg
Magnez	496,21 mg
Fosfor	1677,95 mg
Wapń	875,64 mg
Potas	4835,57 mg
Sód	3079,62 mg
Błonnik pokarmowy	35,06 g
Cukry proste	26,67 g
Węglowodany	298,31 g
Cholesterol	129,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,72 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,16 g
Tłuszcze nienasycone	37,88 g
Tłuszcze nasycone	24,82 g
Tłuszcze	69,65 g
Białka	116,32 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.03.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	Kasza manna na mleku, surówka z marchewki tartej, Kabanosy dębowe, 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, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, kotlet schabowy, Ziemniaki gotowane	kielbasa żywiecka, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, sałatka ryżowo warzywna 140g, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Kiwi
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kasza manna *(glu) - 25g, Woda - 100ml, Marchew - 80g, Kabanosy dębowe - 100g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Woda - 500ml, Pietruszka, liście - 4g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 15g, Kapusta biała - 90g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 100g, Jaja kurze całe *(jaj) - 15g, Bułka tarta *(glu) - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Ziemniaki, średnio - 400g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 150ml, Kawa zbożowa *(glu) - 10g, Ryż biały - 50g, Papryka czerwona - 40g, Kukurydza, konserwowa - 10g, Ogórki, konserwowe - 40g, jogurt typ grecki *(mle) - 10ml, Majonez domowy z olejem rzepakowym *(jaj) - 5g, Pietruszka, liście - 3g, kielbasa żywiecka - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g	Kiwi - 80g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2332,53 kCal
Witamina C	260,43 mg
Witamina B12	2,55 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	3,23 mg
Niacyna	23,78 mg
Witamina B2	1,74 mg
Witamina B1	2,02 mg
Witamina E	13,28 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,43 mg
Skrobia	234,85 mg
Sól	6154,26 mg
Mangan	5,21 mg
Miedź	1,67 mg
Cynk	10,80 mg
Żelazo	12,20 mg
Magnez	379,63 mg
Fosfor	1429,08 mg
Wapń	805,11 mg
Potas	5165,55 mg
Sód	2460,04 mg
Błonnik pokarmowy	35,72 g
Cukry proste	25,72 g
Węglowodany	343,88 g
Cholesterol	151,45 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,45 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,88 g
Tłuszcze nienasycone	44,99 g
Tłuszcze nasycone	24,40 g
Tłuszcze	72,67 g
Białka	92,98 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.03.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Jabłko, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, gulasz z indyka, ryż gotowany, brokuł gotowany, Kompot	szynka z kotła, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Kasza manna *(glu) - 35g, Chleb wiejski - 75g, Jabłko - 150g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g	Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 35g, Marchew - 120g, Pietruszka, korzeń - 35g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Pietruszka, liście - 7g, Seler korzeniowy *(sel) - 70g, mięso gulaszowe z indyka - 100g, Ryż biały - 60g, Brokuły, mrożone - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2179,63 kCal
Witamina C	191,40 mg
Witamina B12	2,23 µg
Foliany	0,49 mg
Witamina B6	2,20 mg
Niacyna	10,68 mg
Witamina B2	2,25 mg
Witamina B1	1,04 mg
Witamina E	10,38 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,93 mg
Skrobia	196,71 mg
Sól	5979,26 mg
Mangan	4,14 mg
Miedź	1,15 mg
Cynk	8,01 mg
Żelazo	11,36 mg
Magnez	304,38 mg
Fosfor	1116,08 mg
Wapń	952,21 mg
Potas	3785,90 mg
Sód	2539,53 mg
Błonnik pokarmowy	30,82 g
Cukry proste	45,54 g
Węglowodany	322,60 g
Cholesterol	186,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	8,34 g
Tłuszcze jednonienasycone	13,14 g
Tłuszcze nienasycone	24,30 g
Tłuszcze nasycone	24,37 g
Tłuszcze	56,59 g
Białka	107,11 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.03.2026, NIEDZIELA

		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, Ogórek, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	Jabłko	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, gulasz z indyka, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, Ziemniaki gotowane	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)	szynka z kotła, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, sałatka ryżowo warzywna 140g, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	kanapka z serem żółtym
	⊕	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 - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g	Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 35g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Pietruszka, liście - 7g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, mięso gulaszowe z indyka - 100g, Kapusta biała - 60g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Olej rzepakowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 350g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Ryż biały - 50g, Papryka czerwona - 10g, Kukurydza, konserwowa - 5g, Ogórki, konserwowe - 5g, jogurt typ grecki *(mle) - 5ml, Pietruszka, liście - 5g, szynka z kotła - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 1g, Pomidor - 70g, Sałata - 5g	Chleb wiejski *(glu) - 50g, Ser, edamski tłusty - 50g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2361,23 kCal
Witamina C	223,34 mg
Witamina B12	2,63 µg
Foliany	0,50 mg
Witamina B6	3,39 mg
Niacyna	16,30 mg
Witamina B2	2,30 mg
Witamina B1	1,32 mg
Witamina E	14,60 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,89 mg
Skrobia	235,80 mg
Sól	6291,45 mg
Mangan	6,16 mg
Miedź	1,83 mg
Cynk	11,36 mg
Żelazo	13,96 mg
Magnez	421,72 mg
Fosfor	1542,24 mg
Wapń	1251,81 mg
Potas	5453,40 mg
Sód	2617,73 mg
Błonnik pokarmowy	39,09 g
Cukry proste	28,42 g
Węglowodany	349,32 g
Cholesterol	188,11 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,32 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,50 g
Tłuszcze nienasycone	36,07 g
Tłuszcze nasycone	22,10 g
Tłuszcze	66,57 g
Białka	108,13 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	~	galaretko 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, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek kwaszony, 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, łopatka - 110g, Woda - 400ml, Kapusta biała - 250g, Smalec - 5g, 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 - 30g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek kwaszony - 60g, 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

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2099,49 kCal
Witamina C	278,36 mg
Witamina B12	3,71 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	2,73 mg
Niacyna	21,24 mg
Witamina B2	2,27 mg
Witamina B1	1,93 mg
Witamina E	14,05 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,49 mg
Skrobia	173,09 mg
Sól	6736,79 mg
Mangan	5,00 mg
Miedź	1,49 mg
Cynk	13,35 mg
Żelazo	12,67 mg
Magnez	394,50 mg
Fosfor	1536,14 mg
Wapń	949,41 mg
Potas	4908,48 mg
Sód	2692,64 mg
Błonnik pokarmowy	32,22 g
Cukry proste	32,69 g
Węglowodany	288,62 g
Cholesterol	385,45 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,80 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,76 g
Tłuszcze nienasycone	39,36 g
Tłuszcze nasycone	25,40 g
Tłuszcze	70,00 g
Białka	103,99 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% 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)	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	serek wiejski z dodatkiem owocowym *(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, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Ziemniaki, średnio - 150g, kiełbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 20g, Marchew - 220g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, 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, szynka biała - 40g, Chleb wiejski - 75g, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	serek wiejski z dodatkiem owocowym - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2273,12 kCal
Witamina C	130,87 mg
Witamina B12	2,80 µg
Foliany	0,37 mg
Witamina B6	2,55 mg
Niacyna	14,67 mg
Witamina B2	1,94 mg
Witamina B1	1,18 mg
Witamina E	13,27 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,29 mg
Skrobia	218,52 mg
Sól	5811,79 mg
Mangan	3,30 mg
Miedź	1,46 mg
Cynk	8,01 mg
Żelazo	9,82 mg
Magnez	342,83 mg
Fosfor	1346,83 mg
Wapń	943,82 mg
Potas	4881,57 mg
Sód	2324,19 mg
Błonnik pokarmowy	29,65 g
Cukry proste	38,62 g
Węglowodany	337,22 g
Cholesterol	84,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,27 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,03 g
Tłuszcze nienasycone	39,89 g
Tłuszcze nasycone	25,76 g
Tłuszcze	68,71 g
Białka	91,54 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.03.2026, 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, 60% 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, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek kwaszony, Sałata	serek wiejski lekki *(mle)
	↺	Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Ziemniaki, średnio - 100g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% 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, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek kwaszony - 60g, 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	2113,64 kCal
Witamina C	251,17 mg
Witamina B12	2,09 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	2,87 mg
Niacyna	23,24 mg
Witamina B2	1,65 mg
Witamina B1	2,07 mg
Witamina E	17,00 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,83 mg
Skrobia	170,97 mg
Sól	7131,47 mg
Mangan	7,81 mg
Miedź	1,68 mg
Cynk	14,48 mg
Żelazo	13,78 mg
Magnez	413,91 mg
Fosfor	1361,44 mg
Wapń	587,44 mg
Potas	4982,13 mg
Sód	3228,47 mg
Błonnik pokarmowy	39,89 g
Cukry proste	31,01 g
Węglowodany	281,75 g
Cholesterol	130,68 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,31 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,42 g
Tłuszcze nienasycone	44,10 g
Tłuszcze nasycone	23,07 g
Tłuszcze	72,48 g
Białka	102,85 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.03.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
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, 60% 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 - 480g, 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, 60% 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	2358,33 kCal
Witamina C	263,35 mg
Witamina B12	3,72 µg
Foliany	0,41 mg
Witamina B6	3,48 mg
Niacyna	21,57 mg
Witamina B2	2,46 mg
Witamina B1	2,01 mg
Witamina E	14,46 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,87 mg
Skrobia	208,97 mg
Sól	3905,05 mg
Mangan	5,89 mg
Miedź	1,81 mg
Cynk	13,08 mg
Żelazo	12,55 mg
Magnez	430,97 mg
Fosfor	1687,84 mg
Wapń	987,42 mg
Potas	5591,82 mg
Sód	1533,01 mg
Błonnik pokarmowy	33,51 g
Cukry proste	45,33 g
Węglowodany	357,32 g
Cholesterol	190,05 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,87 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,70 g
Tłuszcze nienasycone	38,16 g
Tłuszcze nasycone	24,01 g
Tłuszcze	66,28 g
Białka	98,92 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.03.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
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 gotowana 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	Kiwi
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Płatki owsiane - 25g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 4g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Marchew - 60g, Ziemniaki, średnio - 590g, 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, Schab w sosie własnym, pieczony - 120g	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	Kiwi - 75g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2289,52 kCal
Witamina C	231,94 mg
Witamina B12	3,48 µg
Foliany	0,50 mg
Witamina B6	3,44 mg
Niacyna	26,68 mg
Witamina B2	2,29 mg
Witamina B1	2,22 mg
Witamina E	15,22 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,75 mg
Skrobia	217,10 mg
Sól	3852,32 mg
Mangan	4,37 mg
Miedź	1,80 mg
Cynk	10,95 mg
Żelazo	13,21 mg
Magnez	426,96 mg
Fosfor	1720,89 mg
Wapń	981,66 mg
Potas	6094,49 mg
Sód	1539,28 mg
Błonnik pokarmowy	30,69 g
Cukry proste	26,77 g
Węglowodany	321,67 g
Cholesterol	138,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,72 g
Tłuszcze jednonienasycone	27,87 g
Tłuszcze nienasycone	44,25 g
Tłuszcze nasycone	22,57 g
Tłuszcze	70,97 g
Białka	105,63 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.03.2026, 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, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Szczypiorek, twaróg z zieleniną	kisiel 300ml	zupa grysikowa 400ml, pulpet gotowany 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, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata, sałatka makaronowa I	Jabłko
	↺	Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 4g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% 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, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) - 15g, Koper ogrodowy - 3g, Papryka czerwona - 25g, Makaron dwujajeczny z semoliny - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g	Jabłko - 100g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2353,85 kCal
Witamina C	233,77 mg
Witamina B12	4,26 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	3,28 mg
Niacyna	20,72 mg
Witamina B2	2,62 mg
Witamina B1	2,04 mg
Witamina E	13,85 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,25 mg
Skrobia	224,06 mg
Sól	4717,10 mg
Mangan	7,94 mg
Miedź	2,00 mg
Cynk	15,33 mg
Żelazo	15,60 mg
Magnez	466,55 mg
Fosfor	1900,71 mg
Wapń	1037,95 mg
Potas	5823,35 mg
Sód	1860,54 mg
Błonnik pokarmowy	39,74 g
Cukry proste	26,32 g
Węglowodany	366,68 g
Cholesterol	366,15 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,45 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,11 g
Tłuszcze nienasycone	33,67 g
Tłuszcze nasycone	22,90 g
Tłuszcze	61,90 g
Białka	102,11 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.04.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK 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, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	Kasza gryczana, gotowana, kisiel 300ml, Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), surówka z kapusty białej, 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, 60% 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 - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g	Kisiel w proszku - 15g, Woda - 400ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 120g, Kapusta biała - 90g, Olej rzepakowy - 2g, Marchew - 100g, Cebula - 15g, Kukurydza, konserwowa - 20g, Koper ogrodowy - 4g, ocet - 1g, Cukier - 2g, Ziemniaki, średnio - 200g, 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) - 240ml, Kabanosy dębowe - 100g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Kiwi - 75g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2128,21 kCal
Witamina C	174,57 mg
Witamina B12	2,51 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	2,08 mg
Niacyna	12,00 mg
Witamina B2	1,71 mg
Witamina B1	1,22 mg
Witamina E	10,04 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,17 mg
Skrobia	185,09 mg
Sól	8177,98 mg
Mangan	5,15 mg
Miedź	1,40 mg
Cynk	9,52 mg
Żelazo	10,56 mg
Magnez	413,41 mg
Fosfor	1371,54 mg
Wapń	1028,83 mg
Potas	4040,33 mg
Sód	3269,95 mg
Błonnik pokarmowy	28,49 g
Cukry proste	19,91 g
Węglowodany	303,32 g
Cholesterol	69,40 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,07 g
Tłuszcze jednonienasycone	11,99 g
Tłuszcze nienasycone	36,41 g
Tłuszcze nasycone	24,33 g
Tłuszcze	65,12 g
Białka	95,10 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.04.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	Makaron na mleku 300ml, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(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, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Woda - 100ml, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 50g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 120g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Marchew - 200g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 500g, Pietruszka, korzeń - 15g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Koper ogrodowy - 2g, Kalafior, mrożony - 30g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	1947,46 kCal
Witamina C	147,08 mg
Witamina B12	3,00 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	3,08 mg
Niacyna	19,09 mg
Witamina B2	2,07 mg
Witamina B1	1,34 mg
Witamina E	10,01 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,02 mg
Skrobia	181,38 mg
Sól	5795,31 mg
Mangan	3,29 mg
Miedź	1,56 mg
Cynk	9,36 mg
Żelazo	10,84 mg
Magnez	368,63 mg
Fosfor	1456,82 mg
Wapń	969,53 mg
Potas	5457,42 mg
Sód	2172,29 mg
Błonnik pokarmowy	28,56 g
Cukry proste	15,46 g
Węglowodany	295,41 g
Cholesterol	210,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,49 g
Tłuszcze jednonienasycone	14,57 g
Tłuszcze nienasycone	27,33 g
Tłuszcze nasycone	19,06 g
Tłuszcze	50,91 g
Białka	91,34 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.04.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	~	Makaron na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	kanapka z papryką	Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(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	SKYR naturalny *(mle)
	U	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 30g, 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, szynka wyborna - 45g	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) - 45g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 50g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	SKYR naturalny *(mle) - 140g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2293,78 kCal
Witamina C	234,83 mg
Witamina B12	2,79 µg
Foliany	0,44 mg
Witamina B6	3,46 mg
Niacyna	20,89 mg
Witamina B2	2,08 mg
Witamina B1	1,48 mg
Witamina E	13,43 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,66 mg
Skrobia	204,65 mg
Sól	5884,96 mg
Mangan	6,37 mg
Miedź	1,83 mg
Cynk	12,14 mg
Żelazo	12,78 mg
Magnez	434,06 mg
Fosfor	1651,89 mg
Wapń	979,31 mg
Potas	5915,95 mg
Sód	2291,72 mg
Błonnik pokarmowy	35,42 g
Cukry proste	29,60 g
Węglowodany	333,75 g
Cholesterol	232,65 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,22 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,19 g
Tłuszcze nienasycone	37,61 g
Tłuszcze nasycone	21,42 g
Tłuszcze	64,52 g
Białka	111,91 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.04.2026, 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 duszony 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	Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 50ml, Marchew - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Ziemniaki, średnio - 400g, Woda - 600ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Olej rzepakowy - 10g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 130g, Mąka pszenna, typ 550 - 10g, Fasola szparagowa - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Krakowska parzona - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem - 375g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2034,67 kCal
Witamina C	179,33 mg
Witamina B12	4,82 µg
Foliany	0,37 mg
Witamina B6	3,22 mg
Niacyna	24,98 mg
Witamina B2	2,27 mg
Witamina B1	2,19 mg
Witamina E	13,01 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,51 mg
Skrobia	160,06 mg
Sól	5417,69 mg
Mangan	4,00 mg
Miedź	1,47 mg
Cynk	10,51 mg
Żelazo	12,07 mg
Magnez	401,42 mg
Fosfor	1673,42 mg
Wapń	1952,64 mg
Potas	5163,90 mg
Sód	2165,67 mg
Błonnik pokarmowy	28,66 g
Cukry proste	13,54 g
Węglowodany	260,19 g
Cholesterol	155,50 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,53 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,17 g
Tłuszcze nienasycone	42,05 g
Tłuszcze nasycone	25,71 g
Tłuszcze	71,49 g
Białka	101,32 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.04.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
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 - 80g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	mieszanka warzywna - 30g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 8g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Ziemniaki, średnio - 500g, 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 - 75g, 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	2197,89 kCal
Witamina C	207,91 mg
Witamina B12	2,87 µg
Foliany	0,42 mg
Witamina B6	2,89 mg
Niacyna	21,87 mg
Witamina B2	1,90 mg
Witamina B1	1,85 mg
Witamina E	9,86 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,58 mg
Skrobia	203,63 mg
Sól	4967,26 mg
Mangan	3,99 mg
Miedź	1,55 mg
Cynk	10,91 mg
Żelazo	12,73 mg
Magnez	378,90 mg
Fosfor	1410,47 mg
Wapń	853,53 mg
Potas	5367,34 mg
Sód	1625,49 mg
Błonnik pokarmowy	33,83 g
Cukry proste	52,16 g
Węglowodany	348,67 g
Cholesterol	137,60 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,35 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,57 g
Tłuszcze nienasycone	31,37 g
Tłuszcze nasycone	23,36 g
Tłuszcze	59,29 g
Białka	85,51 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.04.2026, 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 - 450g, Woda - 500ml, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Wieprzowina, łopatką - 180g, Ryż biały - 15g, Bułka tarta *(glu) - 20g, Marchew - 20g	Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Ogórek - 20g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Sałata - 2g	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	2180,77 kCal
Witamina C	240,34 mg
Witamina B12	3,83 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	3,15 mg
Niacyna	24,83 mg
Witamina B2	2,33 mg
Witamina B1	2,25 mg
Witamina E	14,18 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,08 mg
Skrobia	185,57 mg
Sól	5706,05 mg
Mangan	6,01 mg
Miedź	1,65 mg
Cynk	14,39 mg
Żelazo	13,84 mg
Magnez	423,03 mg
Fosfor	1693,07 mg
Wapń	1014,38 mg
Potas	5578,03 mg
Sód	1920,33 mg
Błonnik pokarmowy	34,81 g
Cukry proste	24,14 g
Węglowodany	298,41 g
Cholesterol	183,35 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,36 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,47 g
Tłuszcze nienasycone	40,28 g
Tłuszcze nasycone	25,25 g
Tłuszcze	70,72 g
Białka	103,73 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 03.04.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie 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	Jabłko
	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 - 30g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 7g, Ziemniaki, średnio - 450g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Fasola biała, nasiona suche - 20g, Burak - 180g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 15g, 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) - 200ml, 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	Jabłko - 180g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2366,32 kCal
Witamina C	279,30 mg
Witamina B12	6,70 µg
Foliany	0,67 mg
Witamina B6	2,77 mg
Niacyna	16,67 mg
Witamina B2	2,22 mg
Witamina B1	1,59 mg
Witamina E	16,07 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,47 mg
Skrobia	213,15 mg
Sól	3980,27 mg
Mangan	6,23 mg
Miedź	1,92 mg
Cynk	13,05 mg
Żelazo	16,50 mg
Magnez	478,20 mg
Fosfor	1938,81 mg
Wapń	1411,70 mg
Potas	6189,87 mg
Sód	1913,46 mg
Błonnik pokarmowy	39,92 g
Cukry proste	33,38 g
Węglowodany	372,00 g
Cholesterol	398,75 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,60 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,76 g
Tłuszcze nienasycone	33,71 g
Tłuszcze nasycone	24,54 g
Tłuszcze	63,09 g
Białka	97,25 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 03.04.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
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 03.04.2026, 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)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, 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 - 80g	Marchew - 30g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 7g, Koper ogrodowy - 5g, Ziemniaki, średnio - 500g, 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 - 120g, 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, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, 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	2252,89 kCal
Witamina C	257,20 mg
Witamina B12	6,86 µg
Foliany	0,53 mg
Witamina B6	2,86 mg
Niacyna	16,30 mg
Witamina B2	2,50 mg
Witamina B1	1,40 mg
Witamina E	15,12 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,60 mg
Skrobia	204,69 mg
Sól	3689,12 mg
Mangan	5,41 mg
Miedź	1,61 mg
Cynk	12,18 mg
Żelazo	13,06 mg
Magnez	414,83 mg
Fosfor	1884,91 mg
Wapń	1072,47 mg
Potas	5640,33 mg
Sód	1851,48 mg
Błonnik pokarmowy	35,98 g
Cukry proste	32,51 g
Węglowodany	319,65 g
Cholesterol	542,22 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,32 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,01 g
Tłuszcze nienasycone	31,48 g
Tłuszcze nasycone	25,52 g
Tłuszcze	63,24 g
Białka	115,23 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.04.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnie podstawowe (x3)(3):	J	mielonka tyrolska *(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 zielenią	Banan
	G	kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, mielonka tyrolska - 30g, 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 - 500g, Marchew - 100g, Woda - 500ml, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Koper ogrodowy - 2g, Wątroba wieprzowa - 130g, Cebula - 50g, Olej rzepakowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Papryka czerwona - 40g, Musztarda - 2g, Ogórek kwaszony - 40g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 40g, Koper ogrodowy - 4g, 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 - 120g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2119,28 kCal
Witamina C	295,42 mg
Witamina B12	35,11 µg
Foliany	0,55 mg
Witamina B6	4,07 mg
Niacyna	37,03 mg
Witamina B2	5,83 mg
Witamina B1	1,34 mg
Witamina E	10,97 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	19,54 mg
Skrobia	170,62 mg
Sól	5163,18 mg
Mangan	5,14 mg
Miedź	2,34 mg
Cynk	14,69 mg
Żelazo	32,58 mg
Magnez	428,88 mg
Fosfor	1805,81 mg
Wapń	950,14 mg
Potas	5661,91 mg
Sód	2062,97 mg
Błonnik pokarmowy	31,14 g
Cukry proste	25,72 g
Węglowodany	304,00 g
Cholesterol	547,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,59 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,17 g
Tłuszcze nienasycone	37,02 g
Tłuszcze nasycone	25,15 g
Tłuszcze	65,40 g
Białka	93,42 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.04.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
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) - 250ml, 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	2365,69 kCal
Witamina C	235,63 mg
Witamina B12	2,52 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	3,24 mg
Niacyna	18,26 mg
Witamina B2	1,93 mg
Witamina B1	1,45 mg
Witamina E	8,56 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,64 mg
Skrobia	201,91 mg
Sól	5117,97 mg
Mangan	3,64 mg
Miedź	1,58 mg
Cynk	8,12 mg
Żelazo	15,88 mg
Magnez	402,91 mg
Fosfor	1310,15 mg
Wapń	924,79 mg
Potas	6131,17 mg
Sód	2255,22 mg
Błonnik pokarmowy	32,63 g
Cukry proste	37,45 g
Węglowodany	337,65 g
Cholesterol	229,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	8,23 g
Tłuszcze jednonienasycone	12,41 g
Tłuszcze nienasycone	22,50 g
Tłuszcze nasycone	29,58 g
Tłuszcze	71,91 g
Białka	105,01 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.04.2026, 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)	Kefir, 2% tłuszczu *(mle)
	U	Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Ziemniaki, średnio - 100g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g	Ziemniaki, średnio - 540g, Marchew - 80g, Woda - 600ml, Pietruszka, korzeń - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Koper ogrodowy - 2g, Brokuły, mrożone - 30g, ozory wieprzowe - 90g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Pietruszka, liście - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Papryka czerwona - 40g, Ogórek kwaszony - 35g, Cebula - 20g, Olej rzepakowy - 5g	Chleb wiejski *(glu) - 25g, Ser, edamski tłusty - 15g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Noga (udo) kurczaka - 60g, mieszanka warzywna - 20g, Schab Wiśniowy *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Kefir, 2% tłuszczu - 375g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2281,32 kCal
Witamina C	305,70 mg
Witamina B12	4,14 µg
Foliany	0,53 mg
Witamina B6	3,78 mg
Niacyna	20,56 mg
Witamina B2	2,29 mg
Witamina B1	1,48 mg
Witamina E	14,87 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,21 mg
Skrobia	204,71 mg
Sól	6631,93 mg
Mangan	6,27 mg
Miedź	1,90 mg
Cynk	12,14 mg
Żelazo	16,27 mg
Magnez	493,29 mg
Fosfor	1792,03 mg
Wapń	1315,40 mg
Potas	6599,42 mg
Sód	2749,45 mg
Błonnik pokarmowy	38,06 g
Cukry proste	18,71 g
Węglowodany	321,20 g
Cholesterol	225,35 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,26 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,34 g
Tłuszcze nienasycone	33,24 g
Tłuszcze nasycone	25,35 g
Tłuszcze	72,80 g
Białka	102,85 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.04.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	→	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kiełbasa podwawelska, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, sos tatarski *(gor, jaj, mle)	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, sznyceł drobiowy 100g, Kompot, surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki gotowane	połudwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle)
	↳	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Woda - 100ml, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 5g, Cebula - 5g, Ogórki, konserwowe - 5g, Majonez domowy z olejem rzepakowym *(jaj) - 5g, Musztarda - 1g, Szczypiorek - 1g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Kiełbasa podwawelska - 80g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 100g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Pietruszka, liście - 2g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100g, Bułka tarta *(glu) - 20g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Olej rzepakowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kapusta pekińska - 100g, Papryka czerwona - 40g, Kukurydza, konserwowa - 15g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g, Ziemniaki, średnio - 300g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, połędwica miodowa Ł - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 10g, Margaryna miękka, 60% 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

	Żywnie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2316,78 kCal
Witamina C	193,43 mg
Witamina B12	4,59 µg
Foliany	0,49 mg
Witamina B6	3,28 mg
Niacyna	29,17 mg
Witamina B2	2,71 mg
Witamina B1	1,56 mg
Witamina E	14,66 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,85 mg
Skrobia	189,08 mg
Sól	6611,96 mg
Mangan	4,47 mg
Miedź	1,46 mg
Cynk	13,03 mg
Żelazo	13,20 mg
Magnez	384,18 mg
Fosfor	1880,92 mg
Wapń	956,11 mg
Potas	4895,08 mg
Sód	2355,30 mg
Błonnik pokarmowy	30,23 g
Cukry proste	18,02 g
Węglowodany	300,83 g
Cholesterol	445,25 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,25 g
Tłuszcze jednonienasycone	27,56 g
Tłuszcze nienasycone	44,53 g
Tłuszcze nasycone	25,50 g
Tłuszcze	75,52 g
Białka	123,37 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.04.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	połędwica z majerankiem, Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, Filety z kurczaka, gotowane na parze, Kompot, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle), Margaryna miękka, 60% 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, połędwica z majerankiem - 40g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 70g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Pietruszka, liście - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 70g, mieszanka warzywna - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ziemniaki, średnio - 300g, Filety z kurczaka, gotowane na parze - 150g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka biała - 40g, Chleb wiejski - 75g, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Banan - 180g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2030,13 kCal
Witamina C	140,52 mg
Witamina B12	3,73 µg
Foliany	0,37 mg
Witamina B6	3,46 mg
Niacyna	32,91 mg
Witamina B2	2,28 mg
Witamina B1	1,26 mg
Witamina E	10,25 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,03 mg
Skrobia	164,28 mg
Sól	4740,26 mg
Mangan	3,39 mg
Miedź	1,37 mg
Cynk	8,54 mg
Żelazo	10,83 mg
Magnez	395,38 mg
Fosfor	1588,38 mg
Wapń	948,31 mg
Potas	5224,10 mg
Sód	1894,63 mg
Błonnik pokarmowy	28,31 g
Cukry proste	31,11 g
Węglowodany	290,37 g
Cholesterol	397,30 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,46 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,03 g
Tłuszcze nienasycone	34,17 g
Tłuszcze nasycone	20,60 g
Tłuszcze	58,81 g
Białka	107,87 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.04.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	J	polędwica z majerankiem, 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, Rzodkiewka, Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, Filety z kurczaka, gotowane na parze, Kompot, surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki gotowane	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)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Woda - 100ml, polędwica 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, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g	Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 90g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Pietruszka, liście - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kapusta pekińska - 80g, Papryka czerwona - 25g, Kukurydza, konserwowa - 15g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Olej rzepakowy - 5g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g, Ziemniaki, średnio - 300g, Filety z kurczaka, gotowane na parze - 150g	Jabłko - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, 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, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2017,28 kCal
Witamina C	221,34 mg
Witamina B12	3,47 µg
Foliany	0,41 mg
Witamina B6	3,30 mg
Niacyna	32,54 mg
Witamina B2	2,18 mg
Witamina B1	1,28 mg
Witamina E	11,62 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,55 mg
Skrobia	171,59 mg
Sól	6281,62 mg
Mangan	6,12 mg
Miedź	1,47 mg
Cynk	10,83 mg
Żelazo	12,53 mg
Magnez	418,05 mg
Fosfor	1752,19 mg
Wapń	1045,16 mg
Potas	5025,05 mg
Sód	2510,96 mg
Błonnik pokarmowy	35,03 g
Cukry proste	25,81 g
Węglowodany	291,18 g
Cholesterol	256,22 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,49 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,42 g
Tłuszcze nienasycone	37,13 g
Tłuszcze nasycone	19,88 g
Tłuszcze	60,86 g
Białka	108,48 g