

Jadłospis dla osób dorosłych - 12.03.2026, czwartek

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod 1)	Dieta łatwostrawna (kod 2)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (kod 3)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (kod 4)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (kod 6)
Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G) pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) serek topiony – 50g (7) wędlina (70% mięso) na gorąco – 80g G rzodkiewka – 10g pomidor – 55g herbata bez cukru - 250ml Banan – 150g 2 śniadanie Kisiel – 200g	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G) Chleb pszenny – 130g (1) Masło 82% – 20g (7) serek topiony – 50g (7) parówka (70% mięso) z szynki na gorąco– 80g G sałata - 5g pomidor bez skórki – 50g herbata bez cukru - 250ml Banan – 150g 2 śniadanie Jabłko pieczone – 150g (P)	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 10g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7) sałata - 5g pomidor bez skórki – 60g herbata bez cukru - 250ml Banan – 150g 2 śniadanie Jabłko pieczone – 150g (P)	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7) sałata - 5g pomidor bez skórki – 60g herbata bez cukru - 250ml Banan – 150g 2 śniadanie Jabłko pieczone – 150g (P)	Śniadanie Chleb razowy – 130g (1) Masło 82% – 20g (7) serek topiony – 50g (7) parówka (70% mięso) z szynki z szynki na gorąco– 80g G rzodkiewka – 10g pomidor – 55g herbata bez cukru - 250ml 2 śniadanie Jabłko – 100g Maślanka – 100g (7)
Obiad Zupa kalafiorowa– 300ml (7,9) G Kurczak po meksykańsku – 120g D Ryż brązowy – 200g G Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa kalafiorowa– 300ml (7,9) G Gotowany kurczak w lekkim sosie śmietanowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 250g G Gotowane trio warzywne – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa pietruszkowa– 300ml (7,9) G Gotowany kurczak w lekkim sosie śmietanowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 250g G Gotowane trio warzywne – 120g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa pietruszkowa– 300ml (7,9) G Gotowany kurczak w lekkim sosie śmietanowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 250g G Gotowane trio warzywne – 120g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa kalafiorowa– 300ml (7,9) G Kurczak po meksykańsku – 120g D Ryz brązowy – 150g G Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G woda – 250ml Podwieczorek Sałatka z pomidora, ogórka, rzodkiewki i jajkiem z sosem vinegret ze słonecznikiem – 150g (3)
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 50g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g ogórek– 40g papryka – 30g serek homo – 150g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja Pieczywo pszenne- 130g (1) Masło 82% – 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 50g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g pomidor – 70g(bez skórki) serek homo – 150g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja Pieczywo pszenne- 130g (1) masło 82% – 10g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g twaróg – 50g (7) pomidor – 70g(bez skórki) serek homo – 150g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja Pieczywo pszenne- 130g (1) masło 82% – 20g (7) miód – 50g twaróg – 50g (7) pomidor – 70g(bez skórki) serek homo – 150g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja Pieczywo razowe- 130g (1) Masło 82% – 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 50g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g ogórek– 40g papryka – 30g pomidor – 50g(bez skórki) serek homo naturalny – 150g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2103,2 Białko [g] – 79,4 Tłuszcz [g] – 76,3 NKT [g] – 37,9 Węglowodany [g] – 285,4 Cukry proste [g] – 75,9 Błonnik [g] – 28 Sód [mg] - 2005	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2266,9 Białko [g] – 91,1 Tłuszcz [g] – 77,5 NKT [g] – 39,5 Węglowodany [g] – 314,7 Cukry proste [g] – 92,2 Błonnik [g] – 24 Sód [mg] - 2001	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2069,8 Białko [g] – 90,1 Tłuszcz [g] – 56,2 NKT [g] – 27,1 Węglowodany [g] – 314,2 Cukry proste [g] – 92 Błonnik [g] – 24 Sód [mg] - 2001	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2219,4 Białko [g] – 90,3 Tłuszcz [g] – 72,7 NKT [g] – 38 Węglowodany [g] – 314,3 Cukry proste [g] – 92,1 Błonnik [g] – 24 Sód [mg] - 2001	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2095,4 Białko [g] – 88,1 Tłuszcz [g] – 97 NKT [g] – 46,2 Węglowodany [g] – 239 Cukry proste [g] – 36,3 Błonnik [g] – 30 Sód [mg] - 2009

Jadłospis dla osób dorosłych - 13.03.2026, piątek

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod 1)	Dieta łatwostrawna (kod 2)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (kod 3)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (kod 4)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (kod 6)
Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (1,7,G) pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) jajko gotowane – 50g (3,G) sałata - 5g papryka – 60g herbata bez cukru - 250ml mus owocowy – 150g 2 śniadanie Banan – 150g	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (1,7,G) Pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g jajko gotowane – 50g (3,G) sałata - 5g pomidor – 60g (bez skórki) herbata bez cukru - 250ml mus owocowy – 150g 2 śniadanie Banan – 150g	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (1,7,G) Pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 10g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g pasta z białek jaj – 50g (3,7,G) sałata - 5g pomidor – 60g (bez skórki) herbata bez cukru - 250ml mus owocowy – 150g 2 śniadanie Banan – 150g	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (1,7,G) Pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g pasta z białek jaj – 50g (3,7,G) sałata - 5g pomidor – 60g (bez skórki) herbata bez cukru - 250ml mus owocowy – 150g 2 śniadanie Banan – 150g	Śniadanie pieczywo razowe – 130g (1) masło 82% – 20g (7) serek kanapkowy – 50g jajko gotowane – 50g (3,G) sałata - 5g papryka – 60g herbata bez cukru - 250ml 2 śniadanie Sałatka z rzodkiewką, papryką, serem i olejem słonecznikowym – 150g (7)
Obiad Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Miruna smażona z panierką – 120g (1,3,4,7) S Ziemniaki z wody – 250g G Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g kompot wieloowocowy - 250ml	Obiad Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Miruna gotowana w sosie koperkowym – 120g (1,4,7,9) G Ziemniaki z wody – 250g G Gotowana marchewka – 150g G kompot wieloowocowy - 250ml	Obiad Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Miruna gotowana w sosie koperkowym – 120g (1,4,7,9) G Ziemniaki z wody – 250g G Gotowana marchewka – 150g G kompot wieloowocowy - 250ml	Obiad Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Miruna gotowana w sosie koperkowym – 120g (1,4,7,9) G Ziemniaki z wody – 250g G Gotowana marchewka – 150g G kompot wieloowocowy - 250ml	Obiad Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Miruna gotowana w sosie koperkowym – 120g (1,4,7,9) G Ziemniaki z wody – 250g G Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g woda - 250ml Podwieczorek Jabłko – 100g Słonecznik – 15g
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) dżem – 50g ser żółty – 50g (7) sałata – 5g ogórek – 65g kefir – 100g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) dżem – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) pomidor – 70g (bez skórki) kefir – 100g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 10g (7) dżem – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) pomidor – 70g (bez skórki) kefir – 100g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) dżem – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) pomidor – 70g (bez skórki) kefir – 100g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo razowe – 130g (1) masło 82% – 20g (7) wędlina (70% mięso) – 50g ser żółty – 50g (7) sałata – 5g ogórek – 65g kefir naturalny – 100g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2297,3 Białko [g] – 89 Tłuszcz [g] – 80,2 NKT [g] – 34,5 Węglowodany [g] – 320,4 Cukry proste [g] – 82,5 Błonnik [g] – 25 Sód [mg] - 1957	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2286,4 Białko [g] – 89,9 Tłuszcz [g] – 66,6 NKT [g] – 32,6 Węglowodany [g] – 350,9 Cukry proste [g] – 81,3 Błonnik [g] – 23 Sód [mg] - 1955	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1996,2 Białko [g] – 94,5 Tłuszcz [g] – 38,3 NKT [g] – 18,9 Węglowodany [g] – 337,4 Cukry proste [g] – 82 Błonnik [g] – 23 Sód [mg] - 1955	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2145,8 Białko [g] – 94,7 Tłuszcz [g] – 54,8 NKT [g] – 29,9 Węglowodany [g] – 337,5 Cukry proste [g] – 82,1 Błonnik [g] – 23 Sód [mg] - 1955	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2219,5 Białko [g] – 90 Tłuszcz [g] – 95,8 NKT [g] – 43,5 Węglowodany [g] – 273,6 Błonnik [g] – 28 Sód [mg] - 1957

Jadłospis dla osób dorosłych - 14.03.2026, sobota

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod 1)	Dieta łatwostrawna (kod 2)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (kod 3)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (kod 4)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (kod 6)
Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 250g(1,7,G) pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa– 50g ser żółty – 50g (7) sałata - 5g papryka – 60g herbata bez cukru - 250ml Gruszka – 150g 2 śniadanie Galaretką – 100g	Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 250g(1,7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) ser żółty – 50g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g sałata - 5g pomidor bez skórki – 60g herbata bez cukru - 250ml banan – 150g 2 śniadanie Galaretką – 100g	Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 250g(1,7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 10g (7) dżem– 50g serek grani – 60g (7) sałata - 5g pomidor bez skórki – 60g herbata bez cukru - 250ml banan – 150g 2 śniadanie Galaretką – 100g	Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 250g(1,7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) dżem– 50g serek grani – 50g (7) sałata - 5g pomidor bez skórki – 60g herbata bez cukru - 250ml banan – 150g 2 śniadanie Galaretką – 100g	Śniadanie pieczywo razowe – 130g (1) masło 82% – 20g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa– 50g ser żółty – 50g (7) sałata - 5g papryka – 60g herbata bez cukru - 250ml jabłko – 100g 2 śniadanie Kefir – 100g (7)
Obiad Zupa brokułowa – 300ml (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy w sosie curry – 120g D Kasza gryczana – 200g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa brokułowa – 300ml (7,9) G Gotowany gulasz wieprzowy z cukinią – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 250g G Gotowane buraczki – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa owocowa – 300ml G Gotowany gulasz wieprzowy z cukinią – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 250g G Gotowane buraczki – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa owocowa – 300ml G Gotowany gulasz wieprzowy z cukinią – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 250g G Gotowane buraczki – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa brokułowa – 300ml (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy w sosie curry – 120g D Kasza gryczana – 150g G Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g woda – 250ml Podwieczorek Serek wiejski z warzywami - 150g (7)
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa– 50g kanapkowa pasta z fasoli (fasola 50g)– 50g ogórek – 30g papryka – 35g sałata – 5g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) jajko gotowane – 50g (3) wędlina (70% mięso) drobiowa– 50g sałata z pomidorkami bez skórki – 80g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 10g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa– 50g serek kanapkowy – 50g (7) sałata z pomidorkami bez skórki – 80g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa– 50g serek kanapkowy – 50g (7) sałata z pomidorkami bez skórki – 80g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo razowe – 130g (1) masło 82% – 20g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa– 50g kanapkowa pasta z fasoli (fasola 50g)– 50g ogórek – 30g papryka – 35g sałata – 5g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2164,4 Białko [g] – 85,9 Tłuszcz [g] – 86,1 NKT [g] – 34,3 Węglowodany [g] – 271,5 Cukry proste [g] – 42,4 Błonnik [g] – 25 Sód [mg] - 1982	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2430,7 Białko [g] – 113,9 Tłuszcz [g] – 83,5 NKT [g] – 39 Węglowodany [g] – 319,4 Cukry proste [g] – 62 Błonnik [g] – 24 Sód [mg] - 1983	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2103,4 Białko [g] – 94,5 Tłuszcz [g] – 40,3 NKT [g] – 21 Węglowodany [g] – 354,5 Cukry proste [g] – 90,6 Błonnik [g] – 24 Sód [mg] - 1983	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2253 Białko [g] – 94,6 Tłuszcz [g] – 56,8 NKT [g] – 31,9 Węglowodany [g] – 354,6 Cukry proste [g] – 90,7 Błonnik [g] – 24 Sód [mg] - 1983	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2523,2 Białko [g] – 111,5 Tłuszcz [g] – 102,8 NKT [g] – 40,9 Węglowodany [g] – 315,8 Cukry proste [g] – 24,3 Błonnik [g] – 26 Sód [mg] - 1989

Jadłospis dla osób dorosłych - 15.03.2026, niedziela

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod 1)	Dieta łatwostrawna (kod 2)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (kod 3)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (kod 4)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (kod 6)
Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250g (1,7,G) pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) pasta jajeczna z koperkiem (koperek 1g, jajko 50g) – 50g (3,7) parówka (70% mięso) na gorąco – 80g G sałata - 5g papryka – 70g herbata bez cukru - 250ml	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250g (1,7,G) Chleb pszenny – 130g (1) Masło 82% – 20g (7) pasta jajeczna z koperkiem (koperek 1g) – 50g (3,7) parówka (70% mięso) na gorąco – 80g G sałata - 5g pomidor bez skórki – 70g herbata bez cukru - 250ml	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250g (1,7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 10g (7) serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7) delikatna pasta z białka jaj z warzywami (warzywa 10g) – 50g (3,G) sałata - 5g pomidor bez skórki – 70g herbata bez cukru - 250ml	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250g (1,7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7) delikatna pasta z białka jaj z warzywami (warzywa 10g) – 50g (3,G) sałata - 5g pomidor bez skórki – 70g herbata bez cukru - 250ml	Śniadanie Chleb razowy – 130g (1) Masło 82% – 20g (7) pasta jajeczna z koperkiem (koperek 1g, jajko 50g) – 50g (3,7) parówka (70% mięso) na gorąco – 80g G sałata - 5g papryka – 70g herbata bez cukru - 250ml
2 śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 150ml (1,7)	2 śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 150ml (1,7)	2 śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 150ml (1,7)	2 śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 150ml (1,7)	2 śniadanie Sok pomidorowy – 300ml
Obiad Kapuśniak – 300g (9) G Pieczone udko z kurczaka – 120g P Ziemniaki – 250g G Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa ryżowa – 300g (7,9) G Gotowane udko z kurczaka w sosie pomidorowo koperkowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki z wody – 250g G Gotowane trio warzywne– 150g G Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa ryżowa – 300g (7,9) G Gotowane udko z kurczaka w sosie pomidorowo koperkowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki z wody – 250g G Gotowane trio warzywne– 150g G Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa ryżowa – 300g (7,9) G Gotowane udko z kurczaka w sosie pomidorowo koperkowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki z wody – 250g G Gotowane trio warzywne– 150g G Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Kapuśniak – 300g (9) G Pieczone udko z kurczaka – 120g P Ziemniaki – 150g G Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g woda – 250ml
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa– 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g sałata - 5g maślanka – 100g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja Pieczywo pszenne- 130g (1) Masło 82% – 20g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa– 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 80g(bez skórki) maślanka – 100g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja Pieczywo pszenne- 130g (1) masło 82% – 10g (7) miód – 50g twaróg – 50g (7) pomidor – 80g(bez skórki) maślanka – 100g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja Pieczywo pszenne- 130g (1) masło 82% – 20g (7) miód – 50g twaróg – 50g (7) pomidor – 80g(bez skórki) maślanka – 100g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja Pieczywo razowe- 130g (1) Masło 82% – 20g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa– 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g sałata - 5g maślanka naturalna– 100g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2115,2 Białko [g] – 92,7 Tłuszcz [g] – 84,1 NKT [g] – 40 Węglowodany [g] – 258 Cukry proste [g] – 37,3 Błonnik [g] – 26 Sód [mg] – 1993	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2185,9 Białko [g] – 102 Tłuszcz [g] – 78,3 NKT [g] – 39,6 Węglowodany [g] – 281 Cukry proste [g] – 46,9 Błonnik [g] – 26 Sód [mg] – 1993	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2167,2 Białko [g] – 90,4 Tłuszcz [g] – 63 NKT [g] – 30 Węglowodany [g] – 323,4 Cukry proste [g] – 50 Błonnik [g] – 26 Sód [mg] – 1993	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2316,8 Białko [g] – 90,5 Tłuszcz [g] – 79,5 NKT [g] – 40,9 Węglowodany [g] – 323,5 Cukry proste [g] – 50,1 Błonnik [g] – 26 Sód [mg] – 1993	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2292,4 Białko [g] – 94,9 Tłuszcz [g] – 110,9 NKT [g] – 48,7 Węglowodany [g] – 253,9 Cukry proste [g] – 40,9 Błonnik [g] – 29 Sód [mg] – 1996

Jadłospis dla osób dorosłych - 16.03.2026, poniedziałek

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod 1)	Dieta łatwostrawna (kod 2)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (kod 3)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (kod 4)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (kod 6)
Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G) pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g jajko gotowane – 50g G (3) serek kanapkowy – 30g (7) pomidor –30g ogórek – 80g herbata bez cukru - 250ml galaretka z owocami – 150g	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g jajko gotowane – 50g G (3) serek kanapkowy – 30g (7) pomidor – 80g (bez skórki) herbata bez cukru - 250ml galaretka z owocami – 150g	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 10g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa -50g serek grani – 50g (7) pomidor – 80g (bez skórki) herbata bez cukru - 250ml galaretka z owocami – 150g	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa -50g serek grani – 50g (7) pomidor – 80g (bez skórki) herbata bez cukru - 250ml galaretka z owocami – 150g	Śniadanie pieczywo razowe – 130g (1) masło 82% – 20g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g jajko gotowane – 50g G (3) pomidor –30g ogórek – 80g herbata bez cukru - 250ml
2 Kolacja Sok jabłkowy – 100g	2 Kolacja Sok jabłkowy – 100g	2 Kolacja Sok jabłkowy – 100g	2 Kolacja Sok jabłkowy – 100g	2 Kolacja Serek topiony – 17g (7) Chleb razowy - 40g (7) Masło 82% – 5g (7) Ogórek – 10g
Obiad Zupa kukiniowa – 300ml (1,7,9) G Drobiowy kotlet mielony smażony – 120g (1,3,7) S Ziemniaki z wody – 250g G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa kukiniowa – 300ml (1,7,9) G Gotowane pulpety drobiowe w sosie pomidorowym – 120g (1,3,7) G Ziemniaki z wody – 250g G Gotowane buraczki – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa kukiniowa – 300ml (1,7,9) G Gotowane pulpety drobiowe w sosie pomidorowym – 120g (1,3,7) G Ziemniaki z wody – 250g G Gotowane buraczki – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa kukiniowa – 300ml (1,7,9) G Gotowane pulpety drobiowe w sosie pomidorowym – 120g (1,3,7) G Ziemniaki z wody – 250g G Gotowane buraczki – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa kukiniowa – 300ml (1,7,9) G Gotowane pulpety drobiowe w sosie pomidorowym – 120g (1,3,7) G Ziemniaki z wody – 250g G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g woda – 250ml
Kolacja Pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) galart z kurczakiem – 60g serek topiony – 50g (7) sałata - 5g papryka – 60g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) galart z kurczakiem – 60g serek topiony – 50g (7) sałata - 5g pomidor bez skórki – 60g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 10g (7) dżem – 50g pasta twarogowa z warzywami (warzywa 10g)– 50g (G) sałata - 5g pomidor bez skórki – 60g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) dżem – 50g sałata - 5g pomidor bez skórki – 60g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo razowe – 130g (1) masło 82% – 20g (7) galart z kurczakiem – 60g serek topiony – 50g (7) sałata - 5g papryka – 60g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2143,8 Białko [g] – 88,3 Tłuszcz [g] – 78,8 NKT [g] – 36,5 Węglowodany [g] – 283,2 Cukry proste [g] – 40,7 Błonnik [g] – 30 Sód [mg] – 1997	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2123,5 Białko [g] – 90,9 Tłuszcz [g] – 73,1 NKT [g] – 36,8 Węglowodany [g] – 291 Cukry proste [g] – 53,3 Błonnik [g] – 25 Sód [mg] – 1987	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1880,3 Białko [g] – 91,3 Tłuszcz [g] – 38 NKT [g] – 18,8 Węglowodany [g] – 309,1 Cukry proste [g] – 77,1 Błonnik [g] – 25 Sód [mg] – 1987	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2029,9 Białko [g] – 91,4 Tłuszcz [g] – 54,5 NKT [g] – 29,8 Węglowodany [g] – 309,2 Cukry proste [g] – 77,2 Błonnik [g] – 25 Sód [mg] – 1987	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2321,9 Białko [g] – 89,8 Tłuszcz [g] – 98,7 NKT [g] – 47,9 Węglowodany [g] – 291,3 Cukry proste [g] – 41,9 Błonnik [g] – 32 Sód [mg] – 1998

Jadłospis dla osób dorosłych - 17.03.2026, wtorek

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod 1)	Dieta łatwostrawna (kod 2)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (kod 3)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (kod 4)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (kod 6)
Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250g (1,7,G) pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa– 50g papryka – 55g rzodkiewka – 10g herbata bez cukru - 250ml banan – 150g	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250g (1,7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g pomidor bez skórki – 70g sałata - 5g herbata bez cukru - 250ml banan – 150g	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250g (1,7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 10g (7) miód -50g sałata - 5g pomidor bez skórki – 70g wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g herbata bez cukru - 250ml banan – 150g	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250g (1,7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) miód -50g sałata - 5g pomidor bez skórki – 70g wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g herbata bez cukru - 250ml banan – 150g	Śniadanie pieczywo razowe – 130g (1) masło 82% – 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa– 50g papryka – 55g rzodkiewka – 10g herbata bez cukru - 250ml
2 śniadanie kisiel – 100g	2 śniadanie kisiel – 100g	2 śniadanie kisiel – 100g	2 śniadanie kisiel – 100g	2 śniadanie Sałatka z ogórkiem z olejem słonecznikowym – 150g Pasta jajeczna – 15g (3,7) Chleb razowy - 40g (7)
Obiad Zupa fasolowa – 300ml (7,9) G Duszona schab wieprzowy w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) D Kasza gryczana – 200g G Biała kapusta na ciepło z koperkiem z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa koperkowa – 300ml (7,9) G Gotowany schab wieprzowy w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 250g G Gotowana marchewka – 150g G Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa koperkowa – 300ml (7,9) G Gotowany schab wieprzowy w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 250g G Gotowana marchewka – 150g G Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa koperkowa – 300ml (7,9) G Gotowany schab wieprzowy w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 250g G Gotowana marchewka – 150g G Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa fasolowa – 300ml (7,9) G Duszona schab wieprzowy w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) D Kasza gryczana – 150g G Biała kapusta na ciepło z koperkiem z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G woda – 250ml
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) pasztet (70% mięso) – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g sałata - 5g jogurt – 100g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g pomidor bez skórki – 60g sałata - 5g jogurt – 100g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 10g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g pomidor bez skórki – 60g sałata - 5g jogurt – 100g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g pomidor bez skórki – 60g sałata - 5g jogurt – 100g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo razowe – 130g (1) masło 82% – 20g (7) pasztet (70% mięso) – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g sałata - 5g jogurt naturalny – 100g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2458,3 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 98,4 NKT [g] – 49 Węglowodany [g] – 291,6 Cukry proste [g] – 72,7 Błonnik [g] – 28 Sód [mg] – 2004	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2382,3 Białko [g] – 112,3 Tłuszcz [g] – 80,6 NKT [g] – 42,1 Węglowodany [g] – 313,8 Cukry proste [g] – 70,3 Błonnik [g] – 26 Sód [mg] – 1999	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2245,6 Białko [g] – 95,9 Tłuszcz [g] – 51,3 NKT [g] – 20,9 Węglowodany [g] – 365,4 Cukry proste [g] – 81,3 Błonnik [g] – 26 Sód [mg] – 1999	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2395,2 Białko [g] – 96 Tłuszcz [g] – 67,8 NKT [g] – 30,9 Węglowodany [g] – 365,5 Cukry proste [g] – 84,4 Błonnik [g] – 26 Sód [mg] – 1999	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2487,5 Białko [g] – 114,5 Tłuszcz [g] – 116,7 NKT [g] – 51,8 Węglowodany [g] – 267,7 Błonnik [g] – 34 Sód [mg] – 2004

Jadłospis dla osób dorosłych - 18.03.2026, środa

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod 1)	Dieta łatwostrawna (kod 2)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (kod 3)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (kod 4)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (kod 6)
Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G) pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) dżem – 50g serek kanapkowy – 50g (7) Ogórek – 30g Papryka – 40g herbata bez cukru - 250ml mus owocowy – 100g 2 śniadanie Sok jabłkowy – 100g	Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) dżem – 50g serek kanapkowy – 50g (7) pomidor – 70g (bez skórki) herbata bez cukru - 250ml mus owocowy – 100g 2 śniadanie Sok jabłkowy – 100g	Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 10g (7) miód– 50g twaróg – 50g (7) pomidor – 80g (bez skórki) herbata bez cukru - 250ml mus owocowy – 100g 2 śniadanie Sok jabłkowy – 100g	Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) miód– 50g twaróg – 50g (7) pomidor – 80g (bez skórki) herbata bez cukru - 250ml mus owocowy – 100g 2 śniadanie Sok jabłkowy – 100g	Śniadanie pieczywo razowe – 130g (1) masło 82% – 20g (7) serek topiony – 50g (7) serek kanapkowy – 50g (7) Ogórek – 30g Papryka – 40g herbata bez cukru - 250ml 2 śniadanie Jabłko i marchew do pochrupania – 150g Słonecznik – 15g
Obiad Zupa ogórkowa z ryżem – 300ml (7,9) G Gotowany gulasz z indyka w sosie pomidorowym z kukurydzą – 120g (1,9) G Kasza jęczmienna – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa ogórkowa z ryżem – 300ml (7,9) G Gotowany gulasz z indyka w sosie ziołowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 250g G Gotowane buraczki – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa ryżowa – 300ml (7,9) G Gotowany gulasz z indyka w sosie ziołowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 250g G Gotowane buraczki – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa ryżowa – 300ml (7,9) G Gotowany gulasz z indyka w sosie ziołowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 250g G Gotowane buraczki – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa ogórkowa z ryżem brązowym – 300ml (7,9) G Gotowany gulasz z indyka w sosie pomidorowym z kukurydzą – 120g (1,9) G Kasza jęczmienna – 150g (1) G Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g woda – 250ml Podwieczorek Jogurt naturalny z pestkami dyni – 110g (7)
Kolacja Risotto z warzywami i serem– 200g (7,9) G pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) Masło 82% – 10g (7) Twarożek – 50g (7) Pasta kanapkowa z ciecierzycy (ciecierzyca 50g) – 50g Sałatka ze świeżych warzyw z jogurtem i prażonym słonecznikiem – 100g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) twaróg – 60g (7) ser żółty – 50g (7) sałata - 5g pomidor – 80g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 10g (7) serek kanapkowy – 50g (7) twarożek słodki – 60g (7) sałata - 5g pomidor – 80g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) twarożek słodki – 60g (7) sałata - 5g pomidor – 80g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja Pieczywo razowe – 130g (1) Masło 82% – 20g (7) Twarożek – 50g (7) Pasta kanapkowa z ciecierzycy (ciecierzyca 50g) – 50g Sałatka ze świeżych warzyw z jogurtem i prażonym słonecznikiem – 100g (7) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2405,7 Białko [g] – 97,1 Tłuszcz [g] – 88 NKT [g] – 33,5 Węglowodany [g] – 317,5 Błonnik [g] – 30 Sód [mg] – 2006	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2148,5 Białko [g] – 112,7 Tłuszcz [g] – 59,5 NKT [g] – 31,4 Węglowodany [g] – 301,2 Cukry proste [g] – 64,2 Błonnik [g] – 26 Sód [mg] – 2002	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2169,1 Białko [g] – 100,8 Tłuszcz [g] – 44,5 NKT [g] – 23 Węglowodany [g] – 353,1 Cukry proste [g] – 75,5 Błonnik [g] – 26 Sód [mg] – 2002	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2318,7 Białko [g] – 100,9 Tłuszcz [g] – 61 NKT [g] – 34 Węglowodany [g] – 353,3 Cukry proste [g] – 75,6 Błonnik [g] – 26 Sód [mg] – 2002	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2437,9 Białko [g] – 101,9 Tłuszcz [g] – 107 NKT [g] – 38 Węglowodany [g] – 293,6 Cukry proste [g] – 40,5 Błonnik [g] – 32 Sód [mg] – 2006

Jadłospis dla osób dorosłych - 19.03.2026, czwartek

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod 1)	Dieta łatwostrawna (kod 2)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (kod 3)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (kod 4)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (kod 6)
Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250g (1,7,G) pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) parówka (70% mięso) z szynki – 60g serek kanapkowy – 50g (7) sałata - 5g papryka– 60g herbata bez cukru - 250ml jabłko – 150g	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250g (1,7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) parówka (70% mięso) z szynki – 60g serek kanapkowy – 50g (7) pomidor bez skórki – 70g herbata bez cukru - 250ml jabłko – 150g	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250g (1,7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 10g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g serek śmietankowy – 70g (7) sałata - 5g pomidor bez skórki – 60g herbata bez cukru - 250ml jabłko gotowane – 150g G	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 250g (1,7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g serek śmietankowy – 50g (7) sałata - 5g pomidor bez skórki – 60g herbata bez cukru - 250ml jabłko gotowane – 150g G	Śniadanie pieczywo razowe – 130g (1) masło 82% – 20g (7) parówka (70% mięso) z szynki – 60g serek kanapkowy – 50g (7) sałata - 5g papryka– 60g herbata bez cukru - 250ml
2 śniadanie Jogurt owocowy – 100g (7)	2 śniadanie Jogurt owocowy – 100g (7)	2 śniadanie Jogurt owocowy – 100g (7)	2 śniadanie Jogurt owocowy – 100g (7)	2 śniadanie Jogurt naturalny – 100g (7) jabłko – 150g
Obiad Zupa jarzynowa – 300g (7,9) G Schab duszony w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) D Ziemniaki – 250g G Marchewka gotowana na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego – 150g G Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa jarzynowa – 300g (7,9) G Schab gotowany w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 250g G Gotowana marchewka – 150g G Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa grysikowa – 300ml (1,7,9) G Schab gotowany w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 250g G Gotowana marchewka – 150g G Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa grysikowa – 300ml (1,7,9) G Schab gotowany w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 250g G Gotowana marchewka – 150g G Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa jarzynowa – 300g (7,9) G Schab duszony w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) D Ziemniaki – 150g G Surówka z marchewki – 150g woda – 250ml
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) pasta rybna (miruna 50g) – 50g (1,4,7) wędlina (70% mięso) – 50g pomidor – 30g ogórek – 40g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) delikatna pasta rybna (miruna 50g) – 50g (1,4,7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g pomidor – 70g (bez skórki) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 10g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g delikatna pasta rybna (miruna 50g) – 50g (1,4,7) pomidor – 70g (bez skórki) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) delikatna pasta rybna (miruna 50g) – 50g (1,4,7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g pomidor – 70g (bez skórki) kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo razowe – 130g (1) masło 82% – 20g (7) pasta rybna (miruna 50g) – 50g (1,4,7) wędlina (70% mięso) – 50g pomidor – 30g ogórek – 40g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2366,7 Białko [g] – 95,2 Tłuszcz [g] – 91,8 NKT [g] – 46 Węglowodany [g] – 304 Cukry proste [g] – 53,9 Błonnik [g] – 28 Sód [mg] – 2010	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2427,1 Białko [g] – 91,5 Tłuszcz [g] – 77,1 NKT [g] – 43,5 Węglowodany [g] – 358,8 Cukry proste [g] – 61 Błonnik [g] – 26 Sód [mg] – 2001	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2086,7 Białko [g] – 94,6 Tłuszcz [g] – 48,7 NKT [g] – 27 Węglowodany [g] – 333,7 Cukry proste [g] – 60,9 Błonnik [g] – 26 Sód [mg] – 2001	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2236,2 Białko [g] – 94,7 Tłuszcz [g] – 65,2 NKT [g] – 37,9 Węglowodany [g] – 333,8 Cukry proste [g] – 61 Błonnik [g] – 26 Sód [mg] – 2001	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2262 Białko [g] – 94,1 Tłuszcz [g] – 104,6 NKT [g] – 47,8 Węglowodany [g] – 260,3 Cukry proste [g] – 37,2 Błonnik [g] – 34 Sód [mg] – 2010

Jadłospis dla osób dorosłych - 20.03.2026, wtorek

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod 1)	Dieta łatwostrawna (kod 2)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (kod 3)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (kod 4)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (kod 6)
Śniadanie Zupa mleczna z zacierką – 250g (1,3,7) G pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) parówka (70% mięso) z szynki na gorąco – 60g serek topiony – 40g (7) sałata – 5g papryka konserwowa– 35g herbata bez cukru- 250ml jabłko – 150g	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką – 250g (1,3,7) G pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) parówka (70% mięso) z szynki na gorąco – 60g serek kanapkowy – 50g (7) pomidor bez skórki – 70g herbata bez cukru- 250ml jabłko – 150g	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką – 250g (1,3,7) G pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 10g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g serek śmietankowy – 70g (7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 40g herbata bez cukru- 250ml jabłko gotowane – 150g G	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką – 250g (1,3,7) G pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g serek śmietankowy – 50g (7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 40g herbata bez cukru- 250ml jabłko gotowane – 150g G	Śniadanie pieczywo razowe – 130g (1) masło 82% – 20g (7) parówka (70% mięso) z szynki na gorąco – 60g serek topiony – 40g (7) sałata – 5g papryka– 40g herbata bez cukru - 250ml
2 śniadanie Jogurt owocowy – 100g (7)	2 śniadanie Jogurt owocowy – 100g (7)	2 śniadanie Jogurt owocowy – 100g (7)	2 śniadanie Jogurt owocowy – 100g (7)	2 śniadanie Jogurt naturalny – 100g (7) jabłko – 150g
Obiad Zupa pomidorowa z ryżem – 300g (7,9) G Miruna pieczona w sosie szpinakowym – 120g (4,7,9) P Ziemniaki– 250g G Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem – 300g (7,9) G Miruna gotowana w sosie szpinakowym – 120g (4,7,9) G Ziemniaki– 250g G Gotowane trio warzywne – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Miruna gotowana w sosie szpinakowym – 120g (4,7,9) G Ziemniaki– 250g G Gotowane trio warzywne – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Miruna gotowana w sosie szpinakowym – 120g (4,7,9) G Ziemniaki– 250g G Gotowane trio warzywne – 150g G kompot wieloowocowy– 250ml	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem – 300g (7,9) G Miruna pieczona w sosie szpinakowym – 120g (4,7,9) P Ziemniaki– 250g G Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g woda – 250ml
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) jajko gotowane – 50g (3) G wędlina (70% mięso) – 20g jogurt – 100g (7) pomidor – 30g ogórek – 40g kawa zbożowa na mleku bez cukru– 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) pasta jajeczna – 20g (3,7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g jogurt – 100g (7) banan – 100g kawa zbożowa na mleku bez cukru– 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 10g (7) pasta z białej jaj – 20g (3,7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g jogurt – 100g (7) banan – 100g kawa zbożowa na mleku bez cukru– 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) pasta z białej jaj – 20g (3,7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g jogurt – 100g (7) banan – 100g kawa zbożowa na mleku bez cukru– 250ml (1,7)	Kolacja pieczywo razowe – 130g (1) masło 82% – 20g (7) jajko gotowane – 50g (3) G wędlina (70% mięso) – 20g jogurt naturalny– 100g (7) pomidor – 30g ogórek – 40g kawa zbożowa z mlekiem bez cukrem – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2143,8 Białko [g] – 88,3 Tłuszcz [g] – 78,8 NKT [g] – 36,5 Węglowodany [g] – 283,2 Cukry proste [g] – 40,7 Błonnik [g] – 30 Sód [mg] – 1997	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2123,5 Białko [g] – 90,9 Tłuszcz [g] – 73,1 NKT [g] – 36,8 Węglowodany [g] – 291 Cukry proste [g] – 53,3 Błonnik [g] – 25 Sód [mg] – 1987	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1880,3 Białko [g] – 91,3 Tłuszcz [g] – 58 NKT [g] – 18,8 Węglowodany [g] – 309,1 Cukry proste [g] – 77,1 Błonnik [g] – 25 Sód [mg] – 1987	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2029,9 Białko [g] – 91,4 Tłuszcz [g] – 54,5 NKT [g] – 29,8 Węglowodany [g] – 309,2 Cukry proste [g] – 77,2 Błonnik [g] – 25 Sód [mg] – 1987	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2321,9 Białko [g] – 89,8 Tłuszcz [g] – 98,7 NKT [g] – 47,9 Węglowodany [g] – 291,3 Cukry proste [g] – 41,9 Błonnik [g] – 32 Sód [mg] – 1998

Jadłospis dla osób dorosłych - 21.03.2026, środa

obowiązuje w dniach 12.03.2026 do 21.03.2026; zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Dieta podstawowa (kod 1)	Dieta łatwostrawna (kod 2)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (kod 3)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (kod 4)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (kod 6)
Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G) pieczywo pszenno-żytnie - 100g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło 82% – 20g (7) twarożek z warzywami – 50g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g pomidor – 30g papryka – 40g herbata bez cukru - 250ml Gruszka – 150g 2 śniadanie Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)	Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G) Chleb pszenny – 130g (1) Masło 82% – 20g (7) twarożek z warzywami – 50g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g sałata - 5g pomidor bez skórki – 60g herbata bez cukru - 250ml Jabłko gotowane – 150g G 2 śniadanie Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)	Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 10g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g delikatna pasta z białka jaj z warzywami (warzywa 10g) – 50g (3,G) sałata - 5g pomidor bez skórki – 60g herbata bez cukru - 250ml Jabłko gotowane – 150g G 2 śniadanie Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)	Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G) pieczywo pszenne – 130g (1) masło 82% – 20g (7) serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7) wędlina (70% mięso) drobiowa – 50g sałata - 5g pomidor bez skórki – 60g herbata bez cukru - 250ml Jabłko gotowane – 150g G 2 śniadanie Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)	Śniadanie Chleb razowy – 130g (1) Masło 82% – 20g (7) twarożek z warzywami – 50g (7) wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g pomidor – 30g papryka – 40g herbata bez cukru - 250ml 2 śniadanie Jogurt z jabłkiem i pestkami dyni – 200g (7)
Obiad Zupa pieczarkowa – 300g (7,9) G łopatka wieprzowa duszona z kapustą – 120g D Ziemniaki – 250g G Ogórki kiszone – 150g Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa grysikowa – 300g (1,7,9) G Gotowana łopatka wieprzowa w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 250g G Gotowana marchewka – 150g G Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa grysikowa – 300g (1,7,9) G Gotowana łopatka wieprzowa w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 250g G Gotowana marchewka – 150g G Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa grysikowa – 300g (1,7,9) G Gotowana łopatka wieprzowa w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 250g G Gotowana marchewka – 150g G Kompot wieloowocowy – 250ml	Obiad Zupa pieczarkowa – 300g (7,9) G łopatka wieprzowa duszona z kapustą – 120g D Ziemniaki – 150g G Ogórki kiszone – 150g woda – 250ml Podwieczorek Sałatka z marchewki, słonecznika z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g
Kolacja Ryż na ciepło z jabłkiem – 250g G pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) Masło 82% – 10g (7) Wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g Sałatka z pomidora, ogórka i jogurtu – 80g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja Ryż na ciepło z jabłkiem – 250g G Pieczywo pszenne – 80g (1) Masło 82% – 10g (7) Wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g Sałatka z pomidora, ogórka i jogurtu – 80g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja Ryż na ciepło z jabłkiem – 250g G Pieczywo pszenne – 80g (1) Masło 82% – 10g (7) Wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g Sałatka z pomidora bez skórki i jogurtu – 80g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja Ryż na ciepło z jabłkiem – 250g G Pieczywo pszenne – 80g (1) Masło 82% – 10g (7) Wędlina (70% mięso) wieprzowa – 20g Sałatka z pomidora bez skórki i jogurtu – 80g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)	Kolacja Pieczywo razowe – 130g (1) Masło 82% – 20g (7) Wędlina (70% mięso) wieprzowa – 50g Jajko gotowane – 50g (3) Sałatka z pomidora, ogórka i jogurtu – 80g kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250ml (1,7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2262,3 Białko [g] – 110,4 Tłuszcz [g] – 72,7 NKT [g] – 37,2 Węglowodany [g] – 305,5 Cukry proste [g] – 63,3 Błonnik [g] – 26 Sód [mg] - 1995	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2438,4 Białko [g] – 119,1 Tłuszcz [g] – 74,4 NKT [g] – 39,1 Węglowodany [g] – 340,2 Cukry proste [g] – 70,1 Błonnik [g] – 25 Sód [mg] - 1989	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1955,1 Białko [g] – 103 Tłuszcz [g] – 38,5 NKT [g] – 19,4 Węglowodany [g] – 315 Cukry proste [g] – 68,2 Błonnik [g] – 25 Sód [mg] - 1989	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2104,7 Białko [g] – 103,1 Tłuszcz [g] – 55 NKT [g] – 30,3 Węglowodany [g] – 315,2 Cukry proste [g] – 68,3 Błonnik [g] – 25 Sód [mg] - 1989	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2341,6 Białko [g] – 116 Tłuszcz [g] – 97,2 NKT [g] – 47,5 Węglowodany [g] – 276,1 Cukry proste [g] – 37,1 Błonnik [g] – 29 Sód [mg] - 1995

,

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaj i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej:

- P - pieczenie
- Par – parowanie
- G – gotowanie
- D – duszenie
- S - smażenie