

| Data: 11.03.2026 - środa | | Data 12.03.2026 – czwartek | | Data 13.03.2026 – piątek | |
|---|---|--|--|--|--|
| 1.Dieta Podstawowa | 2.Dieta lekka/cukrzyca* | 1.Dieta Podstawowa | 2.Dieta lekka/cukrzyca* | 1.Dieta Podstawowa | 2.Dieta lekka/cukrzyca* |
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Twaróg półtłusty 100g(7) Dżem niskosłodzony 50g | Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Twaróg półtłusty 100g(7) Pomidor 50g | Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Kaszka manna 200g G(1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina wieprzowa/drobiowa 60g Ogórek zielony z zieleciną 50g | Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Kaszka manna 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina wieprzowa/drobiowa 60g Ogórek zielony z zieleciną 50g | Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem 200g G(1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina drobiowa 60g Pomidor 50g | Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g (7) Wędlina drobiowa 60g Pomidor 50g |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa ziemniaczana 300 ml G (1,9) Kasza kuskus –180g G Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym -200g G (1,7,9) | Zupa ziemniaczana 300 ml G(1,9) Kasza kuskus –180g G Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym -200g G (1,7,9) | Zupa ogórkowa zabieleną 300ml G (1,7,9) Wątróbka z cebulką 120g S (10) Ziemniaki puree 200g G Ogórek kiszony 200g | Zupa ogórkowa zbieleną 300ml G (1,7,9) Wątróbka w majeranku 120g Piecz (10) Ziemniaki puree 200g Mini marchewka 200g G | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml G (1,7,9) Ryba smażona panierowana 120g (1,3,4,7) S Ziemniaki puree 200g G Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym -200g | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml G (1,7,9) Ryba gotowana w sosie białym (1,4,7) G Ziemniaki puree 200g G Gotowane warzywa – 200g G |
| Podwieczorek | Podwieczorek* | Podwieczorek | Podwieczorek* | Podwieczorek | Podwieczorek* |
| ----- | Jogurt naturalny 100g (7) | ----- | Kiwi 90g | ----- | Jabłko 100g |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Pasta jajeczna 60g Ogórek kiszony 60g | Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pasta jajeczna 60g Ogórek zielony 60g | Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Paszтет wieprz. pieczony 60g piecz Ogórek kiszony z zieleciną 50g | Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Paszтет wieprz. pieczony 60g piecz Pomidor z zieleciną 50g | Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Pasta rybna z warzywami 60g (1,4,7) | Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pasta rybna z warzywami 60g (1,4,7) |
| Podsumowanie dnia: | Podsumowanie dnia: | Podsumowanie dnia: | Podsumowanie dnia: | Podsumowanie dnia: | Podsumowanie dnia: |
| Wartość energetyczna [kcal]- 2694 Białko [g] 137g Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] 54 Węglowodany [g] 332 g w tym cukry [g] 12g Sód [g] 3,2g Błonnik [g] 41g | Wartość energetyczna [kcal]- 2625 Białko [g] 137g Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] 54 Węglowodany [g] 319 g w tym cukry [g] 12g Sód [g] 3,2g Błonnik [g] 41g | Wartość energetyczna [kcal]-2408 Białko [g] 107 Tłuszcz [g] 92 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 307 g w tym cukry [g] Sód [g]2,5 Błonnik [g] 27 | Wartość energetyczna [kcal]-2339 Białko [g] 93 Tłuszcz [g] 88 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 294 g w tym cukry [g] Sód [g] 2,5 Błonnik [g] 29 | Wartość energetyczna [kcal]-2412 Białko [g] 112 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 319 g w tym cukry [g] Sód [g]4,2 Błonnik [g]35 | Wartość energetyczna [kcal]- Białko [g]118 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 319 g w tym cukry [g] Sód [g]4,2 Błonnik [g] 32 |



| Data: 14.03.2026 – sobota | | Data 15.03.2026 – niedziela | | Data 16.03.2026 – poniedziałek | |
|---|--|--|---|--|---|
| 1.Dieta Podstawowa | 2.Dieta lekka/cukrzyca | 1.Dieta Podstawowa | 2.Dieta lekka/cukrzyca | 1.Dieta Podstawowa | 2.Dieta lekka/cukrzyca |
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Płatki owsiane 200g (1,7) G Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Parowka wieprzowa 50g G | Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Płatki owsiane 200g (1,7) G Chleb pszenny/IG 100g(1) Masło 15g(7) Parowka wieprzowa 50g G | Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Kaszka manna 200g (1,7) G Chleb mieszany 100g(1) Masło 15g(7) Wędlina wieprzowa/drobiowa 60g Ogórek zielony z zieleniną 50g | Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Kaszka manna 200g (1,7) G Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina wieprzowa/drobiowa 60g Ogórek zielony z zieleniną 50g | Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem 200g (1,7) G Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Paszтет mięsny 60g Ogórek kiszony 50g Pomidor 50g | Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem 200g (1,7) G Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Paszтет mięsny 60g Pomidor 50g |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Krem pieczarkowy 300ml G(7,9) Kotlet szarpany 150g S (1,7) Ziemniak z wody 200g G Surówka z kapusty młodej 200g | Krem pieczarkowy 300ml G (7,9) Roladka szarpana 150g G (9,10) Ziemniak z wody 200g G Warzywa na parze 200g G | Rosół z makaronem 300ml G(1,9) Dewolaj drobiowy z masłem i pietruszką -120 g S (1,7) Ziemniak z wody 200g G Surówka szwedzka 200g | Rosół z makaronem 300ml G (1,9) Roladka drobiowa z masłem i pietruszką -120 g G (9,10) Ziemniak z wody 200g G Gotowane warzywa 200g G | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml G (9,10) Smażona pałka kurczaka 120g S (9,10) Ziemniak z wody 200g G Surówka koperkowa 200g | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml G(9,10) Gotowana pałka kurczaka 120g G (9,10) Ziemniak z wody 200g G Warzywa na parze 200g G |
| Podwieczorek | Podwieczorek* | Podwieczorek | Podwieczorek* | Podwieczorek | Podwieczorek* |
| ----- | Kisiel -200g | ----- | Serek homo- 150g (7) | ----- | Jabłko 100g |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina wieprzowa 60g Ogórek zielony 60g | Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina wieprzowa 60g Ogórek zielony 60g | Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Galacik drobiowy z warzywami 150g G (9,10) | Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Galacik drobiowy z warzywami 150g G (9,10) | Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (3,7) Ogórek kiszony 50g Pomidor 50g | Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g(1) Masło 15g(7) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (3,7) Ogórek kiszony 50g Pomidor 50g |
| <u>Podsumowanie dnia</u> | <u>Podsumowanie dnia</u> | <u>Podsumowanie dnia</u> | <u>Podsumowanie dnia</u> | <u>Podsumowanie dnia</u> | <u>Podsumowanie dnia</u> |
| Wartość energetyczna [kcal]- 2274 Białko [g] 108,5 Tłuszcz [g] 71 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 279 g w tym cukry [g] Sód [g] 3,2 Błonnik [g] 47 | Wartość energetyczna [kcal]- 2303 Białko [g]118,5 Tłuszcz [g] 69 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 329 g w tym cukry [g] Sód [g] 3,5 Błonnik [g] 35 | Wartość energetyczna [kcal]- 2312 Białko [g] 112 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 283 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,5 Błonnik [g] 48 | Wartość energetyczna [kcal]- 2293 Białko [g] 117 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 323 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,5 Błonnik [g] 34 | Wartość energetyczna [kcal]- 2274 Białko [g] 92 Tłuszcz [g] 65 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 286 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,5 Błonnik [g] 48 | Wartość energetyczna [kcal]- 2265 Białko [g] 109 Tłuszcz [g] 51 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 329 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,7 Błonnik [g] 34 |

| Data: 17.03.2026r – wtorek | | Data 18.03.2026 – środa | | Data 19.03.2026 – czwartek | |
|---|--|---|--|---|---|
| 1.Dieta Podstawowa | 2.Dieta lekka/cukrzyca* | 1.Dieta Podstawowa | 2.Dieta lekka/cukrzyca* | 1.Dieta Podstawowa | 2.Dieta lekka/cukrzyca* |
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Płatki owsiane 200g (1,7) G Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g (7) Pomidor 50g | Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Płatki owsiane 200g (1,7) G Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Serek topiony 100g (7) Pomidor 50g | Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Kaszka manna 200g (1,7) G Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g Omlerek z jajka z szynką – 150g S Ogórek zielony 60g | Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Kaszka manna 200g (1,7) G Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g (7) Omlerek na parze z jajka z szynką – 150g G Ogórek zielony 60g | Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem 200g (1,7) G Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina wieprzowa 60g Ogórek zielony 60g Pomidor 50g | Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem 200g (1,7) G Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina wieprzowa 60g Ogórek zielony 60g Pomidor 50g |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Krem z białych warzyw 300ml G (7,9) Szagówki serowe z sosem owocowym 300g G (1,7) | Krem z białych warzyw 300ml G (7,9) Szagówki serowe z sosem owocowym 300g G (1,7) | Zupa warzywna zabieleną 300ml G (7,9) Duszony gulasz po węgiersku 120g D (1,7,10) Kasza gryczana 200g Surówka z buraczków gotowanych 200 G | Zupa warzywna zabieleną 300ml G (7,9) Gotowany gulasz po węgiersku 120g G (1,7,10) Kasza kuskus 200g Surówka z buraczków gotowanych 200 G | Rosół arabski z jajkiem 300ml G (1,9,3) Duszone pulpety drobiowe w sosie koperkowym 120g D (1,7,10) Ziemniaki 200g G Gotowane warzywa 200g G | Rosół arabski z jajkiem 300ml G(1,9,3) Gotowane pulpety drobiowe w sosie koperkowym 120g G (1,7,10) Ziemniaki 200g G Gotowane warzywa 200g G |
| Podwieczorek | Podwieczorek* | Podwieczorek | Podwieczorek* | Podwieczorek | Podwieczorek* |
| ----- | Serek wiejski 150g | ----- | Kiwi 1 szt 90g | ----- | Jogurt 100g |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g (7) Wędlina wieprzowa 60g Ogórek zielony 60g | Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g(1) Masło 15g (7) Wędlina wieprzowa 60g Ogórek zielony 60g | Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g (7) Twaróg z zieleniną 50g (7) Ogórek zielony 60g Pomidor 50g | Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g (7) Twaróg z zieleniną 50g (7) Ogórek zielony 60g Pomidor 50g | Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g (7) Ser żółty 60g(7) Ogórek zielony 60g Pomidor 50g | Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g (7) Ser żółty 60g (7) Ogórek zielony 60g |
| <u>Podsumowanie dnia</u> | <u>Podsumowanie dnia</u> | <u>Podsumowanie dnia</u> | <u>Podsumowanie dnia</u> | <u>Podsumowanie dnia</u> | <u>Podsumowanie dnia</u> |
| Wartość energetyczna [kcal]- 2105 Białko [g] 95 Tłuszcz [g]70 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 255 g w tym cukry [g] Sód [g] 3,5 Błonnik [g] 40 | Wartość energetyczna [kcal]- 2281 Białko [g] 99 Tłuszcz [g] 69 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 245 g w tym cukry [g] Sód [g] 3,5 Błonnik [g] 35 | Wartość energetyczna [kcal]-2408 Białko [g] 107 Tłuszcz [g] 92 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 307 g w tym cukry [g] Sód [g]2,5 Błonnik [g] 37 | Wartość energetyczna [kcal]-2339 Białko [g] 93 Tłuszcz [g] 88 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 294 g w tym cukry [g] Sód [g] 2,5 Błonnik [g] 39 | Wartość energetyczna [kcal]- 2224 Białko [g] 92 Tłuszcz [g] 67 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 281 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,4 Błonnik [g] 48 | Wartość energetyczna [kcal]- 2274 Białko [g] 115 Tłuszcz [g] 58 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 319 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,5 Błonnik [g] 34 |

| Data 20.03.2026 – piątek | |
|--|---|
| 1.Dieta Podstawowa | 2.Dieta lekka/cukrzyca* |
| Śniadanie | Śniadanie |
| Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Płatki owsiane 200g (1,7) G Chleb mieszany 100g(1) Masło 15g (7) Serek topiony 50 g (7) Ogórek zielony 60g Pomidor 50g | Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Płatki owsiane 200g (1,7) G Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g (7) Serek topiony 50 g (7) Ogórek zielony 60g Pomidor 50g |
| Obiad | Obiad |
| Zupa brokułowa zabieleną 300ml G (1,7,9) Jajko sadzone 100g S Puree ziemniaczane 200g G Szpinak duszony 200g G (1,3,7) | Zupa brokułowa zabieleną 300ml G(1,7,9) Jajko gotowane 50g G Puree ziemniaczane 200g G Szpinak duszony 200g G(1,3,7) |
| Podwieczorek | Podwieczorek* |
| ----- | Pomarańcza 50g |
| Kolacja | Kolacja |
| Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g (7) Paprykarz 50g Ogórek kiszony 50g | Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g (7) Paprykarz 50g Pomidor 50g |
| <u>Podsumowanie dnia</u> | <u>Podsumowanie dnia</u> |
| Wartość energetyczna [kcal]- 2251 Białko [g] 109 Tłuszcz [g] 76 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 245 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,3 Błonnik [g] 43 | Wartość energetyczna [kcal]-2273 Białko [g] 118 Tłuszcz [g] 56 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 329 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,3 Błonnik [g] 38 |

WYKAZ ALERGENÓW:

- 1.Zboża zawierające gluten
- 2.Skorupiaki i produkty pochodne
- 3.Jaja 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



UWAGA: warzywa w śniadaniach/kolacjach/obiadach mogą występować zamiennie wg sezonowości.

| Zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie |

Sposób obróbki termicznej: P-parowanie Piecz-pieczenie G-gotowanie D-duszenie S-smażenie

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