

Data: 21.03.2026 sobota		Data 22.03.2026 niedziela		Data 23.03.2026 poniedziałek	
1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Serek topiony 20g (7) Szynka wieprzowa 30g Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Serek topiony 20g (7) Szynka wieprzowa 30g Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Kaszka manna 200g G(1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina drobiowa 60g Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Kaszka manna 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina drobiowa 60g Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem 200g G(1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Jajko gotowane 50g (3) G Ogórek zielony z zieleniną 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g (7) Jajko gotowane 50g (3) G Ogórek zielony z zieleniną 50g
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa krem z kalafiora 300 ml Udko z kurczaka smażone 150g S Ziemniaki 200g Surówka z meksykańska 150g	Zupa krem z kalafiora 300 ml Udko z kurczaka gotowane 150g G Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 150g	Rosół z makaronem 300ml Smażona sztuka mięsa wieprzowego 120g S Surówka colesław 150g Ziemniaki gotowane 200g	Rosół z makaronem 300ml Gotowana sztuka mięsa wieprzowego 120g S Warzywa na parze mix 150g Ziemniaki gotowane 200g	Zupa warzywna 300ml Wątróbka smażona 120g D Cebulka smażona 20g Ziemniaki puree 200g Buraczki tarte z jabłkiem 100g	Zupa warzywna 300ml Wątróbka duszona 120g D Ziemniaki gotowane 200g Buraczki tarte 100g Sos biały 20g (7)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek*</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek*</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek*</b>
-----	Jogurt naturalny 100g	-----	Kiwi 90g	-----	Banan 100g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Sałatka ziemniaczana z warzywami 150g (7,9,10) G	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Sałatka ziemniaczana z warzywami 150g (7,9,10) G	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Ser żółty 40 g (7) Papryka surowa 60g Pomidor 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Ser żółty 40 g (7) Pomidor 60g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Paszтет wieprzowy 60g piecz (1,3) Ogórek kiszony 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Paszтет wieprzowy 60g piecz (1,3) Ogórek zielony 60g
<b>Podsumowanie dnia:</b>	<b>Podsumowanie dnia:</b>	<b>Podsumowanie dnia:</b>	<b>Podsumowanie dnia:</b>	<b>Podsumowanie dnia:</b>	<b>Podsumowanie dnia:</b>
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]- 2212 Białko [g] 112 Tłuszcz [g] 75 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 282g w tym cukry [g] Sód [g]3,0 Błonnik [g] 42	Wartość energetyczna [kcal]-2110 Białko [g]112 Tłuszcz [g]75 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 269 g w tym cukry [g] Sód [g] 3,0 Błonnik [g] 42

Data: 24.03.2026 wtorek		Data 25.03.2026 środa		Data 26.03.2026 czwartek	
1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Pasta jajeczna z wędliną 50g G (3) Pomidor 50g Papryka surowa 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pasta jajeczna z wędliną 50g G (3,7) Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7)	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7)	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Serek topiony 60g (7) Pomidor 50g Papryka surowa 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Serek topiony 60g (7) Pomidor 50g Papryka surowa 50g
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa wielowarzywna zabieleną z lanymi kluskami 300g (9,7,1) G Roladka pieczona z warzywami 120g piecz (9) Sos pietruszkowy 30g (7) Ziemniak z wody 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g	Zupa wielowarzywna zabieleną z lanymi kluskami 300g (9,7,1) G Roladka gotowana z warzywami 120g G (9) Sos pietruszkowy 30g (7) Ziemniak z wody 200g Warzywa na parze 150g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g(9,7,1) G Kluseczki leniwie z masłem 200g G (1,7) Marchewka z groszkiem 120g G	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9,7,1) G Kluseczki leniwie z masłem 200g G (1,7) Marchewka z groszkiem 120g G	Zupa selerowa zabieleną 300g(9,7) G Makaron kolanka 200g G (1) Mięso w sosie pomidorowym 120g (7)	Zupa selerowa zabieleną 300g (9,7) G Makaron kolanka 200g G (1) Mięso w sosie pomidorowym 120g (7)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek*</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek*</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek*</b>
-----	Kefir nat.- 100ml	-----	Jabłko 120g	-----	Biszkopty bez cukru 100g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Pieczeń rzymska 60g piecz (9,10) Ogórek kiszony 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pieczeń rzymska 60g piecz (9,10) Ogórek zielony 60g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina drobiowa/wieprzowa 60g Pomidor 50g Papryka surowa 50g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina drobiowa/wieprzowa 60g Pomidor 50g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Galacik rybny z warzywami (4,9)	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Galacik rybny z warzywami (4,9)
<b>Podsumowanie dnia</b>	<b>Podsumowanie dnia</b>	<b>Podsumowanie dnia</b>	<b>Podsumowanie dnia</b>	<b>Podsumowanie dnia</b>	<b>Podsumowanie dnia</b>
Wartość energetyczna [kcal]- 2112 Białko [g] 105 Tłuszcz [g] 69 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 327 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,2 Błonnik [g] 39	Wartość energetyczna [kcal]-2193 Białko [g] 98 Tłuszcz [g] 64 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 282 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,2 Błonnik [g] 39	Wartość energetyczna [kcal]- 2325 Białko [g] 112 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 319 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,5 Błonnik [g]51	Wartość energetyczna [kcal]-2195 Białko [g] 118 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 280 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,5 Błonnik [g] 48	Wartość energetyczna [kcal]- 2215 Białko [g] 109 Tłuszcz [g] 71w tym NKT [g] Węglowodany [g] 262 g w tym cukry [g] Sód [g] 4 Błonnik [g] 46	Wartość energetyczna [kcal]- 2273 Białko [g] 115 Tłuszcz [g] 55 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 305 g w tym cukry [g] Sód [g] 4 Błonnik [g] 37

Data: 27.03.2026 piątek		Data 28.03.2026 sobota		Data 29.03.2026 niedziela	
1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7)	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Masło 15g(7)	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7)	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7)	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7)	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa pieczarkowa 300 ml (7,9) Naleśnik z twarogiem waniliowym u dżemem 300g (1,7) S	Zupa pieczarkowa 300 ml (7,9) G Naleśnik z twarogiem waniliowym 300g (1,7) S	Zupa szpinakowa zabelana 300ml (7,9) G Kotlet wegetariański 120g S (1,3,9,10) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 150g	Zupa szpinakowa zabelana 300ml (7,9) G Pulpet wegetariański 120g G (1,3,9,10) Ziemniaki 200g Warzywa na parze 150g	Rosół z lanymi kluskami 300g (1,9) G Roladka ze szpinakiem w panierce S 120g (1,7) Ziemniak 200g Buraczki gotowana tarte 120g G	Rosół z lanymi kluskami 300g (1,9) G Roladka ze szpinakiem gotowana G 120g (7) Ziemniak 200g Buraczki surowe tarte 120g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek*</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek*</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek*</b>
-----	Kisiel -150g	-----	Kiwi 90g	-----	Jog nat- 150g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Pasta jajeczna 60g (1,3,7) G Pomidor 50g Ogórek zielony 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pasta jajeczna 60g (1,3,7) G Pomidor 50g Ogórek zielony 60g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Pasta warzywna 60g (7,9,10) G Ogórek kiszony 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pasta warzywna 60g (7,9,10) G Ogórek zielony 60g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Serek topiony 50g (7) Pomidor 50g Papryka surowa 50g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Serek topiony 50g (7) 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]- 2175 Białko [g] 108 Tłuszcz [g] 71 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 305 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,1 Błonnik [g] 47	Wartość energetyczna [kcal]- 2203 Białko [g] 105 Tłuszcz [g] 964 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 260 g w tym cukry [g] Sód [g]4,1 Błonnik [g] 53	Wartość energetyczna [kcal]- 2255 Białko [g] 109 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 320 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,5 Błonnik [g] 46	Wartość energetyczna [kcal]-2056 Białko [g] 107 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 240g w tym cukry [g] Sód [g] 4,5 Błonnik [g] 49	Wartość energetyczna [kcal]-2275 Białko [g]92 Tłuszcz [g] 67 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 289 g w tym cukry [g] Sód [g]4,4 Błonnik [g] 48	Wartość energetyczna [kcal]-2245 Białko [g] 110 Tłuszcz [g] 67 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 270 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,4 Błonnik [g] 50

<b>Data 30.03.2026 poniedziałek</b>	
<b>1.Dieta Podstawowa</b>	<b>2.Dieta lekka/cukrzyca*</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Twarożek z suszonym pomidorem i kurkumą 100g (7)	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Twarożek z suszonym pomidorem i kurkumą 100g (7)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa jarzynowa zabelana 300ml (7,9) G Sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym z cebulką 120g S Pyzy 200g G Warzywa na parze 200g G	Zupa jarzynowa zabelana 300ml (7,9) G Sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym 120g D Pyzy 200g G Warzywa na parze 200g G
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek*</b>
-----	Pomarańcza -100g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina drobiowa/wieprzowa 60g Pomidor 50g Papryka surowa 50g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina drobiowa/wieprzowa 60g Pomidor 50g
<u>Podsumowanie dnia</u>	<u>Podsumowanie dnia</u>
Wartość energetyczna [kcal]-2235 Białko [g] 92 Tłuszcz [g] 68,2 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 285 g w tym cukry [g] Sód [g] 3,9 Błonnik [g] 48	Wartość energetyczna [kcal]-2215 Białko [g] 118 Tłuszcz [g] 68,2 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 279 g w tym cukry [g] Sód [g] 3,9 Błonnik [g] 51

Data 31.03.2026 wtorek	
1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Mini omleczki z zieleńca 150g (1,3,7) S Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Mini omleczki z zieleńca 150g (1,3,7) S Pomidor 50g
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa warzywna zabieleną z ryżem 300ml (1,7,9) G Jajko sadzone 100g S (3) Puree ziemniaczano-kalafiorowe 200g (1,7) Warzywa na parze 200g	Zupa warzywna zabieleną z ryżem 300ml (1,7,9) G Jajko gotowane 100g G (3) Puree ziemniaczano-kalafiorowe 200g (1,7) Warzywa na parze 200g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek*</b>
-----	Jabłko 100g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Pasztecik wieprzowy 60g Ogórek kiszony 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pasztecik wieprzowy 60g Ogórek kiszony 60g
<b>Podsumowanie dnia</b>	<b>Podsumowanie dnia</b>
Wartość energetyczna [kcal]- 2695 Białko [g] 135 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 319 g w tym cukry [g] Sól [g]4,0 Błonnik [g] 35	Wartość energetyczna [kcal]- 2625 Białko [g] 138 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 319 g w tym cukry [g] Sól [g] 4,0 Błonnik [g] 37

#### 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.

