

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ – 25.03-03.04.2026

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
25.03.2026 ŚRODA	Platki owsiane na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], serek wiejski -150g[mleko], papryka -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Grysiowa na rosole- 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], fasolka po bretońsku z ziemniakami - 300/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], filet drobiowy w galarecie -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Sok pomidorowy- 330g[seler]	ENERGIA(kcal): 2041 BIAŁKO(g): 99,4 TŁUSZCZE(g): 60,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 18,9 WĘGLOWODANY(g): 284 W TYM CUKRY (g):13,5 BŁONNIK (g): 46,3 SÓL (g): 4,9 SÓD(mg): 1919
26.03.2026 CZWARTEK	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna-15g[mleko], ser żółty -50g[mleko], ogórek - 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Barszcz czerwony z ziemniakami -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], filet z indyka w sosie koperkowym - 70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, nasiona sezamu], kasza jęczmienna -160g[zboża zawierające gluten, mleko], surówka z marchewki, selera i jabłka - 120g[mleko, seler], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], sałatka jarzynowa - 150g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ogórek kiszony - 50g, liść sałaty zielonej	Kefir - 250g[mleko]	ENERGIA(kcal): 1963,8 BIAŁKO(g): 91,1 TŁUSZCZE(g): 58,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 24,3 WĘGLOWODANY(g): 275 W TYM CUKRY (g): 11,7 BŁONNIK (g):36,8 SÓL (g): 4,2 SÓD(mg): 1716
27.03.2026 PIĄTEK	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z rzodkiewką - 80g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja,gorczyca], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Pomidorowa z makaronem- 450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler],sznycel z jaj -70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem - 200g[mleko], szpinak gotowany -120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, dwutlenek siarki], kompot owocowy -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], sałatka z tuńczyka - 100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, ryby, soja, gorczyca, dwutlenek siarki],ogórek -50g, liść sałaty zielonej	Mandarynka -1szt	ENERGIA(kcal): 1976,4 BIAŁKO(g): 84,3 TŁUSZCZE(g): 64,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 23,4 WĘGLOWODANY(g): 268,2 W TYM CUKRY (g):11,7 BŁONNIK (g):32,9 SÓL (g): 2,52 SÓD(mg): 994,5

SOBOTA 28.03.2026	Ryż na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo mieszane - 100g[zboża zawierające gluten], margaryna - 15g[mleko], szynka - 50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], papryka -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną - 250ml	jabłko	Zupa ziemniaczana- 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], spaghetti z sosem -300g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ogórek kiszony- 100g[seler, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], serek fromage- 80g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Jogurt owocowy - 150g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2106 BIAŁKO(g): 77,8 TŁUSZCZE(g): 80,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 37,8 WĘGLOWODANY(g): 269 W TYM CUKRY (g): 11,7 BŁONNIK (g): 29 SÓL (g): 4,2 SÓD(mg): 1745
NIEDZIELA 29.03.2026	Płatki jęczmienne na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka -100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], keczup - 5g[seler], pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Rosół z makaronem - 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler], udziec z kurczaka w sosie koperkowym - 220/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem - 200g[mleko], marchewka z groszkiem -120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], kompot owocowy -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], sałatka z selera konserwowego – 100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Sok pomidorowy- 330g[seler]	ENERGIA(kcal): 2043 BIAŁKO(g): 99,6 TŁUSZCZE(g): 75,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 26,1 WĘGLOWODANY(g): 244 W TYM CUKRY (g): 14,4 BŁONNIK (g):36,5 SÓL (g): 5,8 SÓD(mg): 2550
PONIEDZIAŁEK 30.03.2026	Kasza jaglana na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], jajko - 120g[jaja], pasta z jarzyn gotowanych-50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną - 250ml	jabłko	Żurek z ziemniakami - 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], gołąbki w sosie pomidorowym - 300/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], sałatka śledziowa - 120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, ryby, soja, gorczyca], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Jogurt naturalny - 250g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2320 BIAŁKO(g): 91,8 TŁUSZCZE(g): 72 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 21,6 WĘGLOWODANY(g): 327 W TYM CUKRY (g): 17,1 BŁONNIK (g):42 SÓL (g): 2 SÓD(mg): 889

31.03.2026 WTOREK	Kasza jęczmienna na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten] margaryna -15g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną - 250ml	jabłko	Koperkowa z ryżem - 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], gulasz -70/150g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ziemniaki z koperkiem -2000g[mleko], surówka z pora - 120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[1zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg z rzodkiewka-80g[mleko], papryka -50g, liść sałaty zielonej	Mus owocowy	ENERGIA(kcal): 2094 BIAŁKO(g): 98,6 TŁUSZCZE(g): 65,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 21 WĘGLOWODANY(g): 269 W TYM CUKRY (g):13 BŁONNIK (g):41,8 SÓL (g): 3,3 SÓD(mg): 1278
01.04.2026 ŚRODA	Grysik na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo mieszane - 100g[zboża zawierające gluten], margaryna - 15g[mleko], parówka 120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], keczup-5g[seler], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Krupnik -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pyzy z mięsem -250g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja], buraczki -120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z jaj z serem żółtym I groszkiem konserwowym - 80g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Kefir - 250g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2168 BIAŁKO(g): 81 TŁUSZCZE(g): 82,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 33,3 WĘGLOWODANY(g): 276 W TYM CUKRY (g): 9 BŁONNIK (g): 30 SÓL (g): 4,2 SÓD(mg): 1713,6
02.04.2026 CZWARTEK	Zacierka na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], serek topiony -50g[mleko], papryka - 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Jarzynowa z k. jaglaną- 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], klops w sosie pieczarkowym - 70/150g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ziemniaki z koperkiem - 200g[mleko], surówka z marchewki -120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], filet drobiowy w galarecie -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek -50g, liść sałaty zielonej	Wafle ryżowe - 40g[sezam]	ENERGIA(kcal): 2076,3 BIAŁKO(g): 81,6 TŁUSZCZE(g): 70,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 30,6 WĘGLOWODANY(g): 281 W TYM CUKRY (g):13,5 BŁONNIK (g): 35,1 SÓL (g): 3,15 SÓD(mg): 1412

03.04.2026 PIATEK	Płatki owsiane na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], - margaryna -15g[mleko], jajko -60g[jaja], serek wiejski - 150g[mleko], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Kminkowa z makaronem - 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ryba po grecku - 70/150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, ryby, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z brokuła – 100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Jogurt naturalny - 250g[mleko]	ENERGIA(kcal): 1933,2 BIAŁKO(g): 101,6 TŁUSZCZE(g): 57,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 17,1 WĘGLOWODANY(g): 257 W TYM CUKRY (g): 11,7 BŁONNIK (g):37 SÓL (g): 3,06 SÓD(mg): 904
------------------------------------	---	--------	---	--	---	---

Uwagi: Dział Żywnienia i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNA – 25.03-03.04.2026

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
25.03.2026 ŚRODA	Płatki owsiane na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], serek wiejski -150g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Grycikowa na rosale- 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], hashe'e -70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem - 200g[mleko], marchewka gotowana-120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, dwutlenek siarki], kompot owocowy -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], filet drobiowy w galarecie -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Sok pomidorowy- 330g[seler]	ENERGIA(kcal): 1886 BIAŁKO(g): 86,3 TŁUSZCZE(g): 65,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 21,6 WĘGLOWODANY(g): 243,8 W TYM CUKRY (g): 13,5 BŁONNIK (g): 27 SÓL (g): 4,5 SÓD(mg): 1803
26.03.2026 CZWARTEK	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna-15g[mleko], ser żółty -50g[mleko], pomidor - 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Barszcz czerwony z ziemniakami -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], filet z indyka w sosie koperkowym - 70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, nasiona sezamu], kasza jęczmienna -160g[zboża zawierające gluten, mleko], surówka z marchewki, selera i jabłka - 120g[mleko, seler], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], sałatka jarzynowa - 150g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ogórek kiszony - 50g, liść sałaty zielonej	Kefir - 250g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2016,9 BIAŁKO(g): 93 TŁUSZCZE(g): 58,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 24,3 WĘGLOWODANY(g): 288 W TYM CUKRY (g): 10,8 BŁONNIK (g):27,4 SÓL (g): 4,2 SÓD(mg): 1718
27.03.2026 PIĄTEK	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z rzodkiewką - 80g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja,gorczyca], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Pomidorowa z makaronem- 450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], sznycel z jaj -70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem - 200g[mleko], szpinak gotowany -120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca,	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], serek homogenizowany -125g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Mandarynka -1szt	ENERGIA(kcal): 2104 BIAŁKO(g): 94,9 TŁUSZCZE(g): 76,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 30,6 WĘGLOWODANY(g): 264,7 W TYM CUKRY (g):10,8 BŁONNIK (g):22,6 SÓL (g): 1,98 SÓD(mg): 781

			dwutlenek siarki], kompot owocowy -250ml			
28.03.2026 SOBOTA	Ryż na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Zupa ziemniaczana-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], makaron z sosem mięsno pomidorowym -300g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ogórek kiszony- 100g[seler, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], serek wiejski -150g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Jogurt owocowy -150g[mleko]	ENERGIA(kcal): 1944 BIAŁKO(g): 83,9 TŁUSZCZE(g): 56 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 18 WĘGLOWODANY(g): 279 W TYM CUKRY (g):9,9 BŁONNIK (g):19,4 SÓL (g): 3,7 SÓD(mg): 1403
29.03.2026 NIEDZIELA	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka -100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], keczup -5g[seler], pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Rosół z makaronem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler], udziec z kurczaka w sosie koperkowym -220/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchewka z groszkiem -120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], kompot owocowy -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg-80g, ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Sok pomidorowy-330g[seler]	ENERGIA(kcal): 2043 BIAŁKO(g): 108,27 TŁUSZCZE(g): 74 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 27,9 WĘGLOWODANY(g): 240,5 W TYM CUKRY (g): 12,6 BŁONNIK (g):26 SÓL (g): 5,1 SÓD(mg): 2263
30.03.2026 PONIEDZIAŁEK	Kasza jaglana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], jajko -120g[jaja], pasta z jarzyn gotowanych-50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pomidor- 50g, liść sałaty	jabłko	Żurek z ziemniakami -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], risotto mięsno jarzynowe -300/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], sałata lodowa -35g[zboża zawierające gluten, mleko,	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[1zboża zawierające gluten] , masło-10g[mleko], pasta rybna -80g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, ryby, soja, gorczyca], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Jogurt naturalny -250g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2226 BIAŁKO(g): 94,3 TŁUSZCZE(g): 63,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 21,6 WĘGLOWODANY(g): 11,7 W TYM CUKRY (g): 321 BŁONNIK (g): 27 SÓL (g): 1 SÓD(mg): 502

	zielonej, herbata z cytryną - 250ml		jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml			
31.03.2026 WTOREK	Kasza jęczmienna na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten] margaryna -15g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną - 250ml	jabłko	Koperkowa z ryżem - 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], filet drobiowy gotowany w sosie -70/150g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ziemniaki z koperkiem -2000g[mleko], sałatka z pomidora - 100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten] , masło-10g[mleko], twaróg z rzodkiewka-80g[mleko], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Mus owocowy	ENERGIA(kcal): 1965 BIAŁKO(g): 98,6 TŁUSZCZE(g): 54,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 19 WĘGLOWODANY(g): 272,3 W TYM CUKRY (g):9,9 BŁONNIK (g):26,9 SÓL (g): 4,1 SÓD(mg): 1641
01.04.2026 ŚRODA	Gryzik na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne - 100g[zboża zawierające gluten], margaryna - 15g[mleko], parówka 120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], keczup-5g[seler], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Krupnik -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kluski śląskie z sosem mięsno jarzynowym - 250/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja], buraczki -120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z jaj z serem żółtym I groszkiem konserwowym - 80g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Kefir - 250g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2030 BIAŁKO(g): 96 TŁUSZCZE(g): 93,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 36 WĘGLOWODANY(g): 336 W TYM CUKRY (g): 11 BŁONNIK (g):25,2 SÓL (g): 5,7 SÓD(mg): 1932
02.04.2026 CZWARTEK	Zacierka na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], pszenne -15g[mleko], serek topiony - 50g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Jarzynowa z k. jaglaną- 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], sztuka mięsa w sosie koperkowym -70/150g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], surówka z marchewki - 120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler,	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], masło-10g[mleko], filet drobiowy w galarecie -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Wafle ryżowe - 40g[sezam]	ENERGIA(kcal): 1990 BIAŁKO(g): 84 TŁUSZCZE(g): 60,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 29 WĘGLOWODANY(g): 283 W TYM CUKRY (g):13 BŁONNIK (g):25,4 SÓL (g): 3 SÓD(mg): 1300

			soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml			
03.04.2026 PIATEK	Płatki owsiane na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], - margaryna -15g[mleko], jajko -60g[jaja], serek wiejski - 150g[mleko], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Kminkowa z makaronem - 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ryba po grecku - 70/150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, ryby, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], sałatka z brokuła – 100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Jogurt naturalny - 250g[mleko]	ENERGIA(kcal): 1977 BIAŁKO(g): 103 TŁUSZCZE(g): 57 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 17,1 WĘGLOWODANY(g): 269 W TYM CUKRY (g):9,9 BŁONNIK (g):27,3 SÓL (g): 3,06 SÓD(mg): 903

Uwagi: Dział Żywnienia i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU– 25.03-03.04.2026

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
25.03.2026 ŚRODA	Płatki owsiane na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten],	jabłko	Gryskowa na rosole- 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], hashe'e - 70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler,	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło- 5g[mleko], filet drobiowy w	Sok pomidorowy- 330g[seler]	ENERGIA(kcal): 2003 BIAŁKO(g): 95,8 TŁUSZCZE(g): 62,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 20 WĘGLOWODANY(g): 271

	margaryna -5g[mleko], serek wiejski -150g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml		soja, gorczyca , ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchewka gotowana-120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, dwutlenek siarki], kompot owocowy -250ml	galarecie -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej		W TYM CUKRY (g):15 BŁONNIK (g):30,1 SÓL (g): 5,1 SÓD(mg): 1998
CZWARTEK 26.03.2026	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna-5g[mleko], twaróg -80g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Barszcz czerwony z ziemniakami -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], filet z indyka w sosie koperkowym -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, nasiona sezamu], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchewka gotowana -120g[mleko, seler], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], miód, dżem -50g, ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Kefir -250g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2079 BIAŁKO(g): 99 TŁUSZCZE(g): 41 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 18 WĘGLOWODANY(g): 336 W TYM CUKRY (g):13 BŁONNIK (g):27,7 SÓL (g): 3,2 SÓD(mg): 1304
PIĄTEK 27.03.2026	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], twaróg -80g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja,gorczyca], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Pomidorowa z makaronem-450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler],ryba gotowana w sosie -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], szpinak gotowany -120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, dwutlenek siarki], kompot owocowy -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-50g[mleko], serek homogenizowany -125g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Mandarynka -1szt	ENERGIA(kcal): 1969 BIAŁKO(g): 100,8 TŁUSZCZE(g): 53 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 24 WĘGLOWODANY(g): 275 W TYM CUKRY (g):12 BŁONNIK (g): 24,2 SÓL (g): 1,1 SÓD(mg): 495
SOBOTA 28.03.2026	Ryż na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja ,	jabłko	Zupa ziemniaczana-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], makaron z sosem mięsno pomidorowym -300g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ogórek	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], serek wiejski -150g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Jogurt owocowy -150g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2069 BIAŁKO(g): 93,1 TŁUSZCZE(g): 52 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 17 WĘGLOWODANY(g): 310 W TYM CUKRY (g):16 BŁONNIK (g): 21 SÓL (g): 4,1

	gorczyca] , pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml		kiszony- 100g [seler, gorczyca] , kompot owocowy -250ml			SÓD(mg): 1553
NIEDZIELA 29.03.2026	Płatki jęczmienne na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko] , pieczywo pszenne -100g [zboża zawierające gluten] , margaryna -5g [mleko] , szynka -50g [zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca] , pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną - 250ml	jabłko	Rosół z makaronem - 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler] , udziec z kurczaka w sosie koperkowym - 220/100g [zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca] , ziemniaki z koperkiem - 200g [mleko] , marchewka zgotowana -120g [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca] , kompot owocowy -250ml	Kawa z mlekiem -250ml [zboża zawierające gluten, mleko] , pieczywo pszenne-100g [zboża zawierające gluten] , masło- 5g [mleko] , twaróg-80g, ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Sok pomidorowy- 330g [seler]	ENERGIA(kcal): 1847 BIAŁKO(g): 116,9 TŁUSZCZE(g): 40,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 17 WĘGLOWODANY(g): 258 W TYM CUKRY (g):14 BŁONNIK (g):26,8 SÓL (g): 4,9 SÓD(mg): 2000
PONIEDZIAŁEK 30.03.2026	Kasza jaglana na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko] , Pieczywo pszenne -100g [zboża zawierające gluten] , margaryna -5g [mleko] ,szynka -50g [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca] , pasta z jarzyn gotowanych- 50g [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca] , pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Ziemniaczanka - 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca] , risotto mięsno jarzynowe - 300/100g [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca] , sałata lodowa -35g [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca] , kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g [1zboża zawierające gluten] , masło- 5g [mleko] , pasta rybna - 80g [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, ryby, soja, gorczyca] , pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Jogurt naturalny - 250g [mleko]	ENERGIA(kcal): 2191 BIAŁKO(g): 99 TŁUSZCZE(g): 445 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 17 WĘGLOWODANY(g): 338 W TYM CUKRY (g): 13 BŁONNIK (g):25 SÓL (g): 1,9 SÓD(mg): 847
WTOREK 31.03.2026	Kasza jęczmienna na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko] , Pieczywo pszenne -100g [zboża zawierające gluten] margaryna -5g [mleko] , szynka -50g [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca] , ogórek	jabłko	Koperkowa z ryżem - 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler] , filet drobiowy gotowany w sosie -70/150g [zboża zawierające gluten, mleko, seler] , ziemniaki z koperkiem - 2000g [mleko] , sałatka z pomidora bez skórki -	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g [1zboża zawierające gluten] , masło- 5g [mleko] , twaróg-80g [mleko] , ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Mus owocowy	ENERGIA(kcal): 1873 BIAŁKO(g): 98,5 TŁUSZCZE(g): 44,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 15 WĘGLOWODANY(g): 272 W TYM CUKRY (g):9,9 BŁONNIK (g):26,9 SÓL (g): 4,1 SÓD(mg): 1634

	kiszony- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną - 250ml		100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml			
01.04.2026 ŚRODA	Gryzik na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne - 100g[zboża zawierające gluten], margaryna - 5g[mleko], szynka - 50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Krupnik -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z sosem mięsno jarzynowym - 250/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja], buraczki -120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło- 5g[mleko], pasta z białek jaj z twarogiem -80g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Kefir - 250g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2051 BIAŁKO(g): 95,9 TŁUSZCZE(g): 44 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 19 WĘGLOWODANY(g): 323 W TYM CUKRY (g): 11 BŁONNIK (g): 29 SÓL (g): 3,8 SÓD(mg): 1570
02.04.2026 CZWARTEK	Zacierka na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], pszenne -5g[mleko], serek homogenizowany - 125g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Jarzynowa z k. jaglaną- 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], sztuka mięsa w sosie koperkowym -70/150g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ziemniaki z koperkiem - 200g[mleko], marchewka gotowana -120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], masło-5g[mleko], filet drobiowy w galarecie -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Wafle ryżowe - 40g[sezam]	ENERGIA(kcal): 2212 BIAŁKO(g): 105 TŁUSZCZE(g): 60 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 25 WĘGLOWODANY(g): 318 W TYM CUKRY (g): 13 BŁONNIK (g): 28,2 SÓL (g): 2,5 SÓD(mg): 1089
03.04.2026 PIĄTEK	Płatki owsiane na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], - margaryna -5g[mleko], serek wiejski -150g[mleko], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Kminkowa z makaronem - 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ryba gotowana po grecku - 70/150g [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, ryby, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem - 200g[mleko], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło- 5g[mleko], twaróg – 100g[mleko], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Jogurt naturalny - 250g[mleko]	ENERGIA(kcal): 1881 BIAŁKO(g): 108,4 TŁUSZCZE(g): 37,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 13 WĘGLOWODANY(g): 283 W TYM CUKRY (g): 10 BŁONNIK (g): 27,3 SÓL (g): 2,9 SÓD(mg): 800

Uwagi: Dział Żywnienia i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW – 25.03-03.04.2026

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
25.03.2026 ŚRODA	Pieczywo graham - 100g[zboża zawierające gluten], margaryna - 15g[mleko], serek wiejski - 150g[mleko], papryka -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Grycikowa na rosół -450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], hashe'e -70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem - 200g[mleko], marchewka gotowana-120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, dwutlenek siarki], kompot owocowy -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], filet drobiowy w galarecie -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Sok pomidorowy- 330g[seler] pieczywo mieszane - 50g[zboże zawierające gluten], margaryna miękka - 10g[mleko]	ENERGIA(kcal): 1830 BIAŁKO(g): 85,7 TŁUSZCZE(g): 71 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 21 WĘGLOWODANY(g): 215 W TYM CUKRY (g): 15 BŁONNIK (g):36,4 SÓL (g): 4,7 SÓD(mg): 1850
26.03.2026 CZWARTEK	Pieczywo graham - 100g[zboża zawierające gluten], margaryna- 15g[mleko], ser żółty - 50g[mleko], ogórek -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Barszcz czerwony z ziemniakami -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], filet z indyka w sosie koperkowym - 70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, nasiona]	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], sałatka jarzynowa - 150g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ogórek kiszony - 50g, liść sałaty zielonej	Kefir - 250g[mleko] pieczywo mieszane - 50g[zboże zawierające gluten],	ENERGIA(kcal): 1979 BIAŁKO(g): 93,4 TŁUSZCZE(g): 64,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 24 WĘGLOWODANY(g): 262 W TYM CUKRY (g): 12 BŁONNIK (g):38 SÓL (g): 4,3 SÓD(mg): 1756

			sezamu], kasza jęczmienna -160g[zboża zawierające gluten, mleko], surówka z marchewki, selera i jabłka -120g[mleko, seler], kompot owocowy -250ml		margaryna miękka -10g[mleko]	
27.03.2026 PIĄTEK	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z rzodkiewką -80g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Pomidorowa z makaronem-450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], sznycel z jaj -70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], szpinak gotowany -120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, dwutlenek siarki], kompot owocowy -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z tuńczyka -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, ryby, soja, gorczyca, dwutlenek siarki], ogórek -50g, liść sałaty zielonej	Wafle ryżowe -40g[sezam] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna miękka -10g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2116 BIAŁKO(g): 89,3 TŁUSZCZE(g): 72 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 24 WĘGLOWODANY(g): 279 W TYM CUKRY (g):11 BŁONNIK (g):33,5 SÓL (g): 2,4 SÓD(mg): 1149
28.03.2026 SOBOTA	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], papryka -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Zupa ziemniaczana-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], makaron z sosem mięsno pomidorowym -300g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ogórek kiszony- 100g[seler, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], serek fromage-80g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Jogurt naturalny -250g[mleko] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna miękka -10g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2146 BIAŁKO(g): 85,8 TŁUSZCZE(g): 86,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 38 WĘGLOWODANY(g): 254 W TYM CUKRY (g):11 BŁONNIK (g):29,4 SÓL (g): 4,2 SÓD(mg): 1720
29.03.2026 NIEDZIELA	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka -100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], keczup -5g[seler], pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Rosół z makaronem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler], udziec z kurczaka w sosie koperkowym -220/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchewka z groszkiem -120g[zboża zawierające gluten, mleko,	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z selera konserwowego – 100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Sok pomidorowy-330g[seler] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna miękka -10g[mleko]	ENERGIA(kcal): 1942 BIAŁKO(g): 95 TŁUSZCZE(g): 75,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 24 WĘGLOWODANY(g): 222 W TYM CUKRY (g):13 BŁONNIK (g):34,4 SÓL (g): 5,4 SÓD(mg): 2415

			jaja, seler, soja gorczyca], kompot owocowy -250ml			
PONIEDZIAŁEK 30.03.2026	Pieczyno graham - 100g[zboża zawierające gluten], margaryna - 15g[mleko], jajko -120g[jaja], pasta z jarzyn gotowanych- 50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Żurek z ziemniakami - 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], risotto mięsno jarzynowe - 300/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], sałata lodowa -35g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham -100g[1zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], pasta rybna - 80g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, ryby, soja, gorczyca], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Jogurt naturalny - 250g[mleko] pieczywo mieszane - 50g[zboże zawierające gluten], margaryna miękką - 10g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2123 BIAŁKO(g): 92,2 TŁUSZCZE(g): 68,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 21 WĘGLOWODANY(g): 281,5 W TYM CUKRY (g):13 BŁONNIK (g):36,1 SÓL (g): 0,7 SÓD(mg): 406
WTÓREK 31.03.2026	Pieczyno graham - 100g[zboża zawierające gluten] margaryna - 15g[mleko], szynka - 50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną - 250ml	jabłko	Koperkowa z ryżem - 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], filet drobiowy gotowany w sosie -70/150g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ziemniaki z koperkiem -2000g[mleko], sałatka z pomidora - 100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham -100g[1zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], twaróg z rzodkiewka- 80g[mleko], papryka -50g, liść sałaty zielonej	Wafle ryżowe - 40g[sezam] pieczywo mieszane - 50g[zboże zawierające gluten], margaryna miękką - 10g[mleko]	ENERGIA(kcal): 1862 BIAŁKO(g): 91,6 TŁUSZCZE(g): 63 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 17 WĘGLOWODANY(g): 231 W TYM CUKRY (g):11 BŁONNIK (g):30,1 SÓL (g): 2,6 SÓD(mg): 1264
ŚRODA 01.04.2026	Pieczyno graham - 100g[zboża zawierające gluten], margaryna - 15g[mleko], parówka 120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], keczup-5g[seler], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Krupnik -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kluski śląskie z sosem mięsno jarzynowym - 250/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja], buraczki -120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], pasta z jaj z serem żółtym I groszkiem konserwowym - 80g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	kefir- 250ml[mleko] pieczywo mieszane - 50g[zboże zawierające gluten], margaryna miękką - 10g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2304 BIAŁKO(g): 86,5 TŁUSZCZE(g): 93,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 33 WĘGLOWODANY(g): 278 W TYM CUKRY (g):11 BŁONNIK (g):32,2 SÓL (g): 5,4 SÓD(mg): 1781

CZWARTEK 02.04.2026	Pieczywo graham - 100g[zboża zawierające gluten], margaryna - 15g[mleko], serek topiony - 50g[mleko], papryka -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Jarzynowa z k. jaglaną- 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], sztuka mięsa w sosie koperkowym -70/150g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], surówka z marchewki - 120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], filet drobiowy w galarecie -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek -50g, liść sałaty zielonej	Wafle ryżowe - 40g[sezam] pieczywo mieszane - 50g[zboże zawierające gluten], margaryna miękka - 10g[mleko]	ENERGIA(kcal): 1949 BIAŁKO(g): 83,3 TŁUSZCZE(g): 66,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 27 WĘGLOWODANY(g): 256 W TYM CUKRY (g):14 BŁONNIK (g):35,7 SÓL (g): 3 SÓD(mg): 1292
PIĄTEK 03.04.2026	Pieczywo graham - 100g[zboża zawierające gluten], - margaryna - 15g[mleko], jajko -60g[jaja], serek wiejski -150g[mleko], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną - 250ml	jabłko	Kminkowa z makaronem - 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ryba po grecku - 70/150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, ryby, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], sałatka z brokuła – 100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Jogurt naturalny - 250g[mleko] pieczywo mieszane - 50g[zboże zawierające gluten], margaryna miękka - 10g[mleko]	ENERGIA(kcal): 1942 BIAŁKO(g): 104,8 TŁUSZCZE(g): 62,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 16 WĘGLOWODANY(g): 245 W TYM CUKRY (g):12 BŁONNIK (g):37,3 SÓL (g): 3 SÓD(mg): 853

Uwagi: Dział Żywnienia i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY BOGATOBIAŁKOWA –25.03-03.04.2026

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
25.03.2026 ŚRODA	Płatki owsiane na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], serek wiejski -150g[mleko], pomidor -50g, jajo -60g[jaja], liść sałaty zielonej, herbata z cytryną - 250ml	jabłko	Grycikowa na rosale- 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], hashe'e -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem - 200g[mleko], marchewka gotowana-120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, dwutlenek siarki], kompot owocowy -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], filet drobiowy w galarecie -70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], jajo -60g[jaja], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Kefir - 250g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2114,1 BIAŁKO(g): 110 TŁUSZCZE(g): 83 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 29,7 WĘGLOWODANY(g): 231 W TYM CUKRY (g): 11,7 BŁONNIK (g):33,1 SÓL (g): 4,1 SÓD(mg): 1634
26.03.2026 CZWARTEK	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna-15g[mleko], ser żółty -50g[mleko], twaróg z koperkiem -80g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną - 250ml	jabłko	Barszcz czerwony z ziemniakami -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], filet z indyka w sosie koperkowym - 120/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, nasiona sezamu], kasza jęczmienna -160g[zboża zawierające gluten, mleko], surówka z marchewki, selera i jabłka - 120g[mleko, seler], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], sałatka jarzynowa - 150g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], jajo -60g[jaja], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Kefir - 250g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2183 BIAŁKO(g): 117 TŁUSZCZE(g): 68,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 27,8 WĘGLOWODANY(g): 280,3 W TYM CUKRY (g): 11,7 BŁONNIK (g): 36,9 SÓL (g): 4,32 SÓD(mg): 1809
27.03.2026 PIĄTEK	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z rzodkiewką - 120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja,gorczyca], pomidor- 50g,	jabłko	Pomidorowa z makaronem- 450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], sznycel z jaj -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem - 200g[mleko], szpinak gotowany -120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca,	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], serek homogenizowany -125g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Jogurt naturalny - 250g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2214 BIAŁKO(g): 114,1 TŁUSZCZE(g): 81 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 33,3 WĘGLOWODANY(g): 258 W TYM CUKRY (g): 10,8 BŁONNIK (g):30,5 SÓL (g): 2,16 SÓD(mg): 842

	liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml		dwutlenek siarki], kompot owocowy -250ml			
SOBOTA 28.03.2026	Ryż na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka -70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], jaja-60g[jaja], pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Zupa ziemniaczana-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], makaron z sosem mięsno pomidorowym -300g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ogórek kiszony- 100g[seler, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], serek wiejski -150g[mleko], jaja-60g[jaja], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Jogurt owocowy -150g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2225 BIAŁKO(g): 108,8 TŁUSZCZE(g): 78,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 26,1 WĘGLOWODANY(g): 270,9 W TYM CUKRY (g):11,7 BŁONNIK (g): 29,2 SÓL (g): 4,5 SÓD(mg): 1791
NIEDZIELA 29.03.2026	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka -70g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Rosół z makaronem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler], udziec z kurczaka w sosie koperkowym -220/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchewka z groszkiem -120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], kompot owocowy -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg-80g, ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Kefir -250g[mleko]	ENERGIA(kcal): 1860 BIAŁKO(g): 120,8 TŁUSZCZE(g): 53,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 22,5 WĘGLOWODANY(g): 225,8 W TYM CUKRY (g):10,8 BŁONNIK (g): 31,41 SÓL (g): 3,6 SÓD(mg): 1703,7
PONIEDZIAŁEK 30.03.2026	Kasza jaglana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], jajko -120g[jaja], pasta z jarzyn gotowanych-50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pomidor- 50g, liść sałaty	jabłko	Żurek z ziemniakami -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], risotto mięsno jarzynowe -300/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], sałata lodowa -35g[zboża zawierające gluten, mleko,	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta rybna -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, ryby, soja, gorczyca], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Jogurt naturalny -250g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2346 BIAŁKO(g): 110 TŁUSZCZE(g): 74,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 25,2 WĘGLOWODANY(g): 308 W TYM CUKRY (g):12,6 BŁONNIK (g):36 SÓL (g): 1 SÓD(mg): 568

	zielonej, herbata z cytryną - 250ml		jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml			
31.03.2026 WTOREK	Kasza jęczmienna na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten] margaryna -15g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną - 250ml	jabłko	Koperkowa z ryżem - 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], filet drobiowy gotowany w sosie -120/150g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ziemniaki z koperkiem -2000g[mleko], sałatka z pomidora - 100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[1zboża zawierające gluten] , masło-10g[mleko], twaróg z rzodkiewka-80g[mleko], jaja -60g[jaja], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Kefir - 250g[mleko]	ENERGIA(kcal): 1910 BIAŁKO(g): 112 TŁUSZCZE(g): 59 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 21,6 WĘGLOWODANY(g): 238 W TYM CUKRY (g):10,8 BŁONNIK (g):33,4 SÓL (g): 3,6 SÓD(mg): 1473
01.04.2026 ŚRODA	Gryzik na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne - 100g[zboża zawierające gluten], margaryna - 15g[mleko], parówka - 60g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], keczup-5g[seler], pomidor-50g, jaja -120g[jaja], liść sałaty zielonej, herbata z cytryną - 250ml	jabłko	Krupnik -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kluski śląskie z sosem mięsno jarzynowym - 250/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja], buraczki -120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z jaj z serem żółtym I groszkiem konserwowym - 80g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Kefir - 250g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2435 BIAŁKO(g): 113 TŁUSZCZE(g): 88 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 32,4 WĘGLOWODANY(g): 296 W TYM CUKRY (g):10,8 BŁONNIK (g):32 SÓL (g): 4,8 SÓD(mg): 1611
02.04.2026 CZWARTEK	Zacierka na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], pszenne -15g[mleko], serek homogenizowany - 125g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Jarzynowa z k. jaglaną- 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], sztuka mięsa w sosie koperkowym -120/150g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], surówka z marchewki - 120g[zboża zawierające	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], masło-10g[mleko], filet drobiowy w galarecie -70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Kefir - 250g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2034,9 BIAŁKO(g): 108 TŁUSZCZE(g): 66,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 29,7 WĘGLOWODANY(g): 254,7 W TYM CUKRY (g):13,6 BŁONNIK (g):33,7 SÓL (g): 2,88 SÓD(mg): 1185

			gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml			
03.04.2026 PIATEK	Płatki owsiane na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], - margaryna -15g[mleko], jajko -120g[jaja], serek wiejski - 150g[mleko], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Kminkowa z makaronem - 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ryba po grecku - 120/150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, ryby, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], sałatka z brokuła – 100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Jogurt naturalny - 250g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2033,1 BIAŁKO(g): 115 TŁUSZCZE(g): 62,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 18 WĘGLOWODANY(g): 258 W TYM CUKRY (g):11,7 BŁONNIK (g):38,8 SÓL (g): 3,2 SÓD(mg): 1000

Uwagi: Dział Żywnienia i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.