

Jadłospis na dzień 21.03 do 31.03 2026 oddziały

| 21.03.2026                                | I śniadanie  | II śniadanie                     | Obiad   | Podwieczerek           | Kolacja  | Kolacja nocna                   | Wartość kaloryczna   |
|---|--|----------------------------------|---|------------------------|--|---------------------------------|--|
| Podstawowa D01                            | Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9) , ser żółty 50g(7), sałata ogórek świeży 30g , |                                  | wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda jabłko 150g |                        | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 30g (9,10), pomidor 50g, | Wafle lekkie 15g woda           | Kcal 2077<br>Białko 89<br>Tuszczyz 62 w tym NKT 26<br>Węglowodany 267<br>w tym cukry 58<br>Sól 5<br>Błonnik 20 |
| Podstawowa C01                            | Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9) , ser żółty 50g(7), sałata ogórek świeży 30g   |                                  | wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda jabłko 150g | Jogurt owocowy 150g(7) | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 30g (9,10), pomidor 50g, | Wafle lekkie 15g woda           | Kcal 2182<br>Białko 95<br>Tuszczyz 64 w tym NKT 27<br>Węglowodany 283<br>w tym cukry 67<br>Sól 5<br>Błonnik 21 |
| Łatwostrawna D02                          | Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9) , ser topiony 50g(7), sałata 5g,                |                                  | wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda jabłko 150g |                        | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, | Wafle lekkie 15g woda           | Kcal 2066<br>Białko 83<br>Tuszczyz 64 w tym NKT 27<br>Węglowodany 267<br>w tym cukry 57<br>Sól 5<br>Błonnik 20 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 | Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9) , twaróg 50g(7), dżem 30, sałata 5g,            |                                  | wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda jabłko 150g |                        | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, | Wafle lekkie 15g woda           | Kcal 2016<br>Białko 86<br>Tuszczyz 52 w tym NKT 19<br>Węglowodany 280<br>w tym cukry 69<br>Sól 5<br>Błonnik 20 |
| Cukrzycowa D03                            | Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml, ser żółty 50g(7) sałata ogórek świeży 30g,   | Kanapka z pastą na sałacie (1,7) | wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda jabłko 150g | Budyń                  | Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g,   | Kanapka z mięsem na sałacie (1) | Kcal 1889<br>Białko 85<br>Tuszczyz 58 w tym NKT 24<br>Węglowodany 233<br>w tym cukry 64<br>Sól 7<br>Błonnik 26 |
| Łatwostrawna P02                          | Zupa mleczna z makaronem 200ml (7), pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g, herbata ser topiony 30g(7) rukola 5g, wędlna drobiowa 30g(9,10)             |                                  | wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemiaki z zieloną 200g, buraczki 100g, woda jabłko 120g | Budyń                  | pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlna drobiowa 40g(9,10) , pomidor 30g                 | Wafle lekkie 15g woda 250ml     | Kcal 1757<br>Białko 54<br>Tuszczyz 52 w tym NKT 25<br>Węglowodany 229<br>w tym cukry 52<br>Sól 5<br>Błonnik 16 |

| 22.03 2026                                | I śniadanie  | II śniadanie          | Obiad   | Podwieczerek | Kolacja   | Kolacja nocna                       | Wartość kaloryczna   |
|---|--|-----------------------|---|--------------|---|-------------------------------------|--|
| Podstawowa D01                            | Zupa mleczna z ryżem 250ml 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna wieprzowa 50g (9,10), sałata 5g,             |                       | Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) sok 250ml,            |              | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30,                        | Jogurt naturalny 150g, woda (7)     | Kcal 2014<br>Białko 70<br>Tuszczyz 67 w tym NKT 23<br>Węglowodany 263<br>w tym cukry 60<br>Sól 7<br>Błonnik 19 |
| Podstawowa C01                            | Zupa mleczna z ryżem 250ml 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna wieprzowa 50g (9,10), sałata 5g, papryka 30g |                       | Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) sok 250ml,            | Jabłko 150g  | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, serek twarogowy 25g(7) | Jogurt naturalny 150g, woda (7)     | Kcal 2149<br>Białko 73<br>Tuszczyz 75 w tym NKT 26<br>Węglowodany 280<br>w tym cukry 76<br>Sól 8<br>Błonnik 22 |
| Łatwostrawna D02                          | Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g (9,10), j , sałata 5g,                |                       | Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) , sok 250ml,          |              | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g                        | Jogurt naturalny 150g, woda (7)     | Kcal 1972<br>Białko 69<br>Tuszczyz 64 w tym NKT 21<br>Węglowodany 262<br>w tym cukry 60<br>Sól 7<br>Błonnik 19 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 | Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g, (10) sałata 5g ,                     |                       | Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g(1), sok 250ml, ,                     |              | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30,                        | Jogurt naturalny 150g, woda (7)     | Kcal 2070<br>Białko 69<br>Tuszczyz 72 w tym NKT 26<br>Węglowodany 269<br>w tym cukry 60<br>Sól 7<br>Błonnik 19 |
| Cukrzycowa D03                            | Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), sałata 5g,  | Kanapka z pastą (1,9) | Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda , sok pomidorowy | Jabłko 120g  | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, serek twarogowy 25g (7) | Kanapka z twarogiem na sałacie (1)  | Kcal 1918<br>Białko 69<br>Tuszczyz 66 w tym NKT 19<br>Węglowodany 243<br>w tym cukry 44<br>Sól 9<br>Błonnik 32 |
| Łatwostrawna P02                          | Zupa mleczna z ryżem 200ml (7), pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g, herbata 200ml wędlna drobiowa 50g(9,10) rukola 5g, dżem 25g                               |                       | Zrazy drobiowe duszone w sosie 100(1) D, ziemiaki z zieloną 200g surówka z selera i jabłka 100g, (7,9) woda , sok owocowy | Jabłko 120g  | pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlna drobiowa 50g(9,10) , pomidor 30g  | Jogurt owocowy 150g, woda 250ml (7) | Kcal 1623<br>Białko 53<br>Tuszczyz 47 w tym NKT 19<br>Węglowodany 230<br>w tym cukry 66<br>Sól 6<br>Błonnik 18 |

| 23.03 2026                                | I śniadanie   | II śniadanie               | Obiad   | Podwieczerek          | Kolacja  | Kolacja nocna                            | Wartość kaloryczna  |
|---|---|----------------------------|---|-----------------------|--|--|---|
| Podstawowa D01                            | Zupa mleczna z lanymi kłuskami 50ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina na ciepło 100g(9,10) sałata 5g, papryka 30g,  |                            | Zupa koperkowa 250g(9) naleśnik z szpinakiem w sosie beszamelowym 250g( 1,3) mandarynka 80 ,woda,             |                       | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa z groszkiem 120(3,9) sałata 5          | Wafle ryżowe 15g woda                    | Kcal 2221<br>Białko 72<br>Tuszcz 89 w tym NKT 36<br>Węglowodany 252 w tym cukry<br>Sól 5<br>Błonnik 21    |
| Podstawowa C01                            | Zupa mleczna z lanymi kłuskami 50ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina na ciepło 100g(9,10), sałata 5g, papryka 30g, |                            | Zupa koperkowa 250g(9) naleśnik z szpinakiem w sosie beszamelowym 250g( 1,3) mandarynka 80 ,woda,             | Jogurt naturalny 150g | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa z groszkiem 120(3,9) sałata 5          | Wafle ryżowe 15g woda                    | Kcal 2315<br>Białko 78<br>Tuszcz 92 w tym NKT 38<br>Węglowodany 265 w tym cukry 54<br>Sól 6<br>Błonnik 22 |
| Łatwostrawna D02                          | Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina na ciepło 100g(9,10) sałata 5g, g,                    |                            | Zupa koperkowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek , sos budyniowy 250g(7) mandarynka 80g, woda 1           |                       | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120(3,9) sałata 5g                     | Wafle ryżowe 15g woda                    | Kcal 2121<br>Białko 67<br>Tuszcz 64 w tym NKT 27<br>Węglowodany 298 w tym cukry 50<br>Sól 5<br>Błonnik 20 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 | Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), sałata 5g, ser twarogowy 25g(7)   |                            | Zupa koperkowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek , sos budyniowy 250g(7) woda 250ml, mandarynka 80g, woda |                       | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) mięso gotowane 50(3,9) sałata 5g, dżem 25g               | Wafle ryżowe 15g woda                    | Kcal 1934<br>Białko 57<br>Tuszcz 57 w tym NKT 24<br>Węglowodany 290 w tym cukry 54<br>Sól 6<br>Błonnik 16 |
| Cukrzycowa D03                            | Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina na ciepło 100g(9,10), sałata 5g, papryka 30g,   | Kanapka z twarożkiem (1,7) | Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek ,kawa zbożowa z mlekiem 250g(7) grejfrut 120g, woda      | kisiel                | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa z groszkiem 120(3,9) sałata 5g         | Kanapka z wędliną (1,7) wafle ryżowe 25g | Kcal 2122<br>Białko 75<br>Tuszcz w tym NKT 22<br>Węglowodany 297 w tym cukry 54<br>Sól 6<br>Błonnik 35    |
| Łatwostrawna P02                          | Zupa mleczna z lanymi 200ml (7), pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g herbata 200ml wędlina drobiowa-szynka 40g(9,10) wędlina na ciepło 80g (9,10), sałata 3g          |                            | Zupa koperkowa 200ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek , sos budyniowy 200g(7) banan 80g, woda                  | kisiel                | pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g herbata 200ml, sałatka jarzynowa 100g(3,7,9) wędlina drobiowa 40g(9,10) 30g, sałata 3g | Wafle ryżowe 15g woda                    | Kcal 1833<br>Białko 65<br>Tuszcz 52 w tym NKT 26<br>Węglowodany 259 w tym cukry 49<br>Sól 5<br>Błonnik 16 |

| 24.03 2026                                | I śniadanie   | II śniadanie                          | Obiad   | Podwieczerek             | Kolacja   | Kolacja nocna                      | Wartość kaloryczna   |
|---|---|---------------------------------------|---|--------------------------|---|------------------------------------|--|
| Podstawowa D01                            | Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sera i jaj(3,7,9), roszonek 5g, pomidor,           |                                       | Kotlet schabowy 120g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, surówka warzywna 120g, jabłko 120g, woda |                          | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ryba w galarecie 120g(4), sałata ,                        | Wafle zwykłe 15g, woda             | Kcal 1969<br>Białko 81<br>Tuszcz 63 w tym NKT 23<br>Węglowodany 250 w tym cukry 44<br>Sól 6<br>Błonnik 21  |
| Podstawowa C01                            | Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sera i jaj(3,7,9), roszonek 5g, pomidor,           |                                       | Kotlet schabowy 120g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, surówka warzywna 120g, jabłko 120g, woda | Jogurt naturalny 150g(7) | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ryba w galarecie 120g(4), sałata , papryka 30g            | Wafle zwykłe 15g, woda             | Kcal 2089<br>Białko 88<br>Tuszcz 67 w tym NKT 25<br>Węglowodany 264 w tym cukry 52<br>Sól 7<br>Błonnik 22  |
| Łatwostrawna D02                          | Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g(3,7,9) , roszonek 5g, pomidor 30g, |                                       | Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g buraczki jabłko 150g, woda                   |                          | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ryba w galarecie 120g(4) sałata,                         | Wafle zwykłe 15g, woda             | Kcal 1993<br>Białko 80<br>Tuszcz 58 w tym NKT 26<br>Węglowodany 268 w tym cukry 56<br>Sól 9<br>Błonnik 22  |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 | Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g (7), roszonek 5g, pomidor 30g,                  |                                       | Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g buraczki jabłko 150g, woda                   |                          | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ryba w galarecie 120g(4) sałata 5g, ser twarogowy 25g(7) | Wafle zwykłe 15g, woda             | Kcal 1938<br>Białko 74<br>Tuszcz 58 w tym NKT 25<br>Węglowodany 268 w tym cukry 56<br>Sól 9<br>Błonnik 21  |
| Cukrzycowa D03                            | Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g(3,7,9) , roszonek 5g, pomidor 30g,  | Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,3) | Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g buraczki jabłko 150g, woda                   | jogurt                   | Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ryba w galarecie 120g(4) sałata                     | Kanapka z wędliną wafle ryżowe 15g | Kcal 1954<br>Białko 89<br>Tuszcz 53 w tym NKT 23<br>Węglowodany 255 w tym cukry 52<br>Sól 11<br>Błonnik 33 |
| Łatwostrawna P02                          | Zupa mleczna z płatkami 200ml (7), pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g herbata 200ml, pasta z wędliny, sera i jaj 50g(3,7,9) , roszonek 5g, pomidor 30g, szynka 40g(9,10) |                                       | Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 200g buraczki 100g jabłko 120g, woda              | Jogurt owocowy 150g(7)   | pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g herbata 200ml, szynka gotowana 40g, ryba w galarecie 100g(4) sałata                     | Wafle zwykłe 15g, woda             | Kcal 1615<br>Białko 78<br>Tuszcz 44 w tym NKT 24<br>Węglowodany 208 w tym cukry 38<br>Sól 10<br>Błonnik 17 |

| 25.03.2026                                | I śniadanie  | II śniadanie                          | Obiad   | Podwieczerek             | Kolacja   | Kolacja nocna                      | Wartość kaloryczna   |
|---|--|---------------------------------------|---|--------------------------|---|------------------------------------|--|
| Podstawowa D01                            | Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pasta z twarogu i jaj 50g(3,7) rukola 5g.                        |                                       | Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zielenią 250g,brokuly z bułką tarta 120g(1),mandarynka 80g,woda |                          | Pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g(9,10),rukola 5g,papryka 30g.               | Wafle ryżowe 15g woda              | Kcal 1948<br>Białko 66<br>Tuszczy 67 w tym NKT 20<br>Węglowodany 251 w tym cukry 44<br>Sól 7<br>Błonnik 20 |
| Podstawowa C01                            | Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pasta z twarogu i jaj 50g(3,7) rukola 5g.                        |                                       | Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zielenią 250g,brokuly z bułką tarta 120g(1),mandarynka 80g,woda | Jogurt naturalny 150g(7) | Pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g(9,10),rukola 5g,papryka 30g.               | Wafle ryżowe 15g woda              | Kcal 2038<br>Białko 72<br>Tuszczy 70 w tym NKT 22<br>Węglowodany 260 w tym cukry 50<br>Sól 7<br>Błonnik 20 |
| Łatwostrawna D02                          | Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pasta z twarogu i jaj 50g(3,7) rukola 5g.                        |                                       | Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zielenią 250g,brokuly z bułką tarta 120g(1),mandarynka 80g,woda |                          | Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)wędlin a 50g(9,10),rukola 5g,pomidor 50g.                   | Wafle ryżowe 15g woda              | Kcal 1948<br>Białko 66<br>Tuszczy 66 w tym NKT 20<br>Węglowodany 251 w tym cukry 44<br>Sól 7<br>Błonnik 20 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 | Zupa mleczna z ryżem250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(9)rukola 5g. .g                                       |                                       | Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zielenią 250g,marchew oprószana 120g(1),mandarynka 80g,woda     |                          | Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)wędlin a 50g(9,10) (3,9),rukola 5g,pomidor 50g              | Wafle ryżowe 15g woda              | Kcal 1913<br>Białko 64<br>Tuszczy 62 w tym NKT 23<br>Węglowodany 258 w tym cukry 48<br>Sól 7<br>Błonnik 22 |
| Cukrzycowa D03                            | Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),pasta z twarogu i jaj 50g(3,7) rukola 5g.,   | Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,7) | Boeuf Stroganow120g(9) D ziemniaki z zielenią 250g,brokuly z bułką tarta 120g, (1) woda               | Jabłko 120g              | Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina 50g(9,10),rukola 5g, papryka 30g .                  | Kanapka z wędliną wafle ryżowe 15g | Kcal 1939<br>Białko 74<br>Tuszczy 68 w tym NKT 20<br>Węglowodany 233 w tym cukry 36<br>Sól 8<br>Błonnik 32 |
| Łatwostrawna P02                          | Zupa mleczna z ryżem 200ml (7),pieczywo mieszane 100(7),masło śmietankowe 15g,herbata 200ml pasta z twarogu i jaj 50g(3,7) rukola 5g,pomidor 50g.,wędlina drobiowa 30g(9,10) |                                       | Boeuf Stroganow 100g(9) D ziemniaki z zielenią 200g,brokuly z bułką tarta 100g(1),banan 80g           | Jabłko 120g              | Pieczywo mieszane 100g(1,7),masło śmietankowe 15g, herbata 200ml, szynka drobiowa 50g (9,10) ,ser topiony 30g(4),rukola5g,pomidor 30g | Wafle ryżowe 15g,woda              | Kcal 1882<br>Białko 65<br>Tuszczy 69 w tym NKT 27<br>Węglowodany 231 w tym cukry 50<br>Sól 8<br>Błonnik 19 |

| 26.03 2026                                | I śniadanie  | II śniadanie                         | Obiad   | Podwieczerek             | Kolacja  | Kolacja nocna                   | Wartość kaloryczna   |
|---|--|--------------------------------------|---|--------------------------|--|---------------------------------|--|
| Podstawowa D01                            | Zupa mleczna z kaszką maną 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(1,3)rukola 5g,ser topiony 20g.  |                                      | Kurczak w potrawce ,ryż 250g(3,7),marchew z groszkiem 120g (1),jabłko 120g,woda   |                          | Pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g(9) ,pomidor 30g.         | Wafle lekkie 15g,(1) woda       | Kcal 2215<br>Białko 75<br>Tuszczy 70 w tym NKT 28<br>Węglowodany 299 w tym cukry 46<br>Sól 5<br>Błonnik 21 |
| Podstawowa C01                            | Zupa mleczna z kaszką maną 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(1,3)rukola 5g,ser topiony 20g.  |                                      | Kurczak w potrawce ,ryż 250g(3,7),marchew z groszkiem 120g (1),jabłko 120g,woda   | Jogurt naturalny 150g(7) | Pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g(9) ,pomidor 30g.         | Wafle lekkie 15g,(1) woda       | Kcal 2305<br>Białko 82<br>Tuszczy 73 w tym NKT 30<br>Węglowodany 308 w tym cukry 52<br>Sól 5<br>Błonnik 21 |
| Łatwostrawna D02                          | Zupa mleczna z kaszką maną 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(1,3)rukola 5g,ser topiony 20g . |                                      | Kurczak w potrawce ,ryż 250g(3,7),marchew oprószana120g (1),jabłko 120g,woda      |                          | Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)wędlin a drobiowa 50g(9) ,pomidor 30g.             | Wafle lekkie 15g,(1) woda       | Kcal 2257<br>Białko 74<br>Tuszczy 75 w tym NKT 33<br>Węglowodany 298 w tym cukry 46<br>Sól 5<br>Błonnik 20 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 | Zupa mleczna z kaszką 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,mięso gotowane50g(9)rukola 5g,ser twarogowy 20g .       |                                      | Kurczak w potrawce ,ryż 250g(3,7),marchew oprószana120g (1),jabłko 120g,woda      |                          | Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)wędlin a drobiowa 50g(9) ,pomidor 30g.             | Wafle lekkie 15g,(1) woda       | Kcal 2020<br>Białko 63<br>Tuszczy 59 w tym NKT 28<br>Węglowodany 295 w tym cukry 46<br>Sól 6<br>Błonnik 20 |
| Cukrzycowa D03                            | Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,pieczeń rzymska 50g(1,3)rukola 5g.,ogórek świeży 20g                                  | Kanapka z pomidorem na sałacie (1,7) | kurczak w potrawce ,ryż 250g(3,7),marchew z groszkiem 120g (1),jabłko 150g .      | Budyń (7)                | Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędlin a drobiowa 50g(9) ,pomidor 30g.              | Kanapka z pasta drobiową (1,7)  | Kcal 2219<br>Białko 85<br>Tuszczy 65 w tym NKT 24<br>Węglowodany 295 w tym cukry 51<br>Sól 6<br>Błonnik 35 |
| Łatwostrawna P02                          | Zupa mleczna z kaszką maną 200ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),masło 15g, herbata 200ml, szynka drobiowa 50g(9,10)rukola 5g,wędlina drobiowa 40g(9,10)              |                                      | Kurczak w potrawce ,ryż 180g(3,7),marchew oprószana100g (1),jabłko 120g,woda250ml | Budyń                    | Pieczywo mieszane 100g(1,7),masło śmietankowe 15g, herbata 200ml, szynka drobiowa 50g (9,10) ,ser topiony 30g(4) pomidor 30g | Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml | Kcal 2004<br>Białko 72<br>Tuszczy 65 w tym NKT 34<br>Węglowodany 259 w tym cukry 43<br>Sól 5<br>Błonnik 17 |

| 27.03.2026                                | I śniadanie  | II śniadanie                                | Obiad  | Podwieczorek    | Kolacja   | Kolacja nocna               | Wartość kaloryczna  |
|---|--|---|--|-----------------|---|-----------------------------|---|
| Podstawowa D01                            | Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g.  |   | Ryba smażona 100g (1,4),(S) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g, sok wielowarzywny 200ml |                 | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z sypczyorkiem 50g(7), dżem 30g, sałata 5g            | Wafle ryżowe 15g woda       | Kcal 1962<br>Białko 63<br>Tuszcz 66 w tym NKT 21<br>Węglowodany 258 w tym cukry 55<br>Sól 7<br>Błonnik 22 |
| Podstawowa C01                            | Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g.  |   | Ryba smażona 100g (1,4),(S) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g, sok wielowarzywny 200ml | Jabłko 150g     | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z sypczyorkiem 50g(7), dżem 30g, sałata 5g            | Wafle ryżowe 15g woda       | Kcal 2037<br>Białko 64<br>Tuszcz 67 w tym NKT 21<br>Węglowodany 273 w tym cukry 70<br>Sól 7<br>Błonnik 25 |
| Łatwostrawna D02                          | Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g pomidor ,sałata 5g.  |   | Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, sok wielowarzywny 200ml        |                 | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, sałata 5g                           | Wafle ryżowe 15g woda       | Kcal 1895<br>Białko 62<br>Tuszcz 61 w tym NKT 20<br>Węglowodany 257 w tym cukry 50<br>Sól 7<br>Błonnik 17 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 | Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10), pomidor sałata 5g. |   | Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, sok wielowarzywny 200ml        |                 | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, sałata 5g                           | Wafle ryżowe 15g woda       | Kcal 1848<br>Białko 62<br>Tuszcz 58 w tym NKT 18<br>Węglowodany 253 w tym cukry 47<br>Sól 7<br>Błonnik 17 |
| Cukrzycowa D03                            | Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g,.                                    | Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,3) | Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej j, sok wielowarzywny 200ml           | Jabłko gotowane | Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z sypczyorkiem 70g, sałata 5g                    | Kanapka z ogórkiem ,woda    | Kcal 1864<br>Białko 67<br>Tuszcz 66w tym NKT 20<br>Węglowodany 225 w tym cukry 40<br>Sól 9<br>Błonnik 32  |
| Łatwostrawna P02                          | Zupa mleczna z kaszą 200ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło 15g, herbata 200ml pasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g, szynka 30g              |   | Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 90g+warzywa 100g, ziemniaki z zieloną 200g, sok owocowy 150g, woda          | Jabłko gotowane | Pieczywo mieszane 100g(1,7), masło śmietankowe 15g, herbata 200ml, szynka drobiowa 50g (9,10) twaróg 50g(7) wędlina drobiowa 30g, sałata 5g | Wafle ryżowe 15g woda 250ml | Kcal 1576<br>Białko 58<br>Tuszcz 48 w tym NKT 20<br>Węglowodany 213 w tym cukry 46<br>Sól 5<br>Błonnik 14 |

| 28.03.2026                                | I śniadanie   | II śniadanie            | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Kolacja nocna                         | Wartość kaloryczna  |
|---|---|-------------------------|--|--------------|--|---------------------------------------|---|
| Podstawowa D01                            | Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), sałata 5g ,pomidor 50g.     |                         | Gulasz mięsno-warzywny (9) (D) ziemniaki 250g ,sok owocowy 200ml                             |              | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g.  | Pałeczki kukurydziane 15g, woda       | Kcal 2030<br>Białko 73<br>Tuszcz 69 w tym NKT 25<br>Węglowodany 256 w tym cukry 57<br>Sól 4<br>Błonnik 22 |
| Podstawowa C01                            | Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), sałata 5g ,pomidor 50g      |                         | Gulasz mięsno-warzywny (9) (D) ziemniaki 250g ,sok owocowy 200ml                             | Jabłko 150g  | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g.  | Pałeczki kukurydziane 15g, woda       | Kcal 2105<br>Białko 74<br>Tuszcz 70 w tym NKT 25<br>Węglowodany 271 w tym cukry 72<br>Sól 4<br>Błonnik 25 |
| Łatwostrawna D02                          | Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9) ,sałata 5g ,pomidor 50g.     |                         | Gulasz mięsno-warzywny (9)(D) ziemniaki 250g sok owocowy 200ml                               |              | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g.  | Pałeczki kukurydziane 15g, woda       | Kcal 2030<br>Białko 73<br>Tuszcz 69 w tym NKT 25<br>Węglowodany 256 w tym cukry 57<br>Sól 4<br>Błonnik 22 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 | Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), sałata 5g ,pomidor 50g      |                         | Gulasz mięsno-warzywny (9)(D) ziemniaki 250g sok owocowy 200ml                               |              | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g. | Pałeczki kukurydziane 15g, woda       | Kcal 2030<br>Białko 74<br>Tuszcz 70 w tym NKT 25<br>Węglowodany 256 w tym cukry 57<br>Sól 4<br>Błonnik 22 |
| Cukrzycowa D03                            | Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,pasta z drobiu 50g(9,10), sałata 5g ,pomidor 50g, papryka 30g                           | Kanapka z wędliną (1,3) | Gulasz mięsno-warzywny (9) 220g (100mięso+120 warzywa) ziemniaki 250g jabłko 150 ,woda 200ml | Budyń        | Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10), pomidor 50g.             | Kanapka z ogórkiem                    | Kcal 2041<br>Białko 81<br>Tuszcz 67 w tym NKT 23<br>Węglowodany 250 w tym cukry 56<br>Sól 6<br>Błonnik 36 |
| Łatwostrawna P02                          | Zupa mleczna z płatkami 200ml (7), pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g herbata 200ml pasta z drobiu 50g(9,10), szynka gotowana 30g pomidor 30g, sałata 5g |                         | Gulasz mięsno-warzywny (9) 180g (80mięso+100 warzywa) ziemniaki 250g jabłko 150 ,woda 200ml  | Budyń        | Pieczywo mieszane 100g(1,7), masło śmietankowe 15g, herbata 200ml, szynka drobiowa 50g (9,10) pomidor 50g, sałata 3g     | Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml | Kcal 1798<br>Białko 68<br>Tuszcz 62 w tym NKT 27<br>Węglowodany 221 w tym cukry 48<br>Sól 4<br>Błonnik 21 |

| 29.03.2026                                | I śniadanie   | II śniadanie                    | Obiad  | Podwieczorek              | Kolacja  | Kolacja nocna              | Wartość kaloryczna  |
|---|---|---------------------------------|--|---------------------------|--|----------------------------|---|
| Podstawowa D01                            | Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (1,9), pomidor 30g      |                                 | Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D ,ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (7,9) woda jabłko 150g    |                           | Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) rozspanka 5g, papryka      | Wafle zwykłe 15g, woda     | Kcal 2065<br>Białko 82<br>Tuszcz 65 w tym NKT 23<br>Węglowodany 263 w tym cukry 50<br>Sól 6<br>Błonnik 23 |
| Podstawowa C01                            | Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina wieprzowa 50g (1,9), pomidor 30g     |                                 | Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D ,ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (7,9) woda 2, jabłko 150g | Jogurt naturalny 150g (7) | Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) rozspanka 5g, papryka      | Wafle zwykłe 15g, woda     | Kcal 2155<br>Białko 89<br>Tuszcz 68 w tym NKT 25<br>Węglowodany 272 w tym cukry 56<br>Sól 6<br>Błonnik 23 |
| Łatwostrawna D02                          | Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (1,9), pomidor 30g, |                                 | Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D ,ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (7,9) woda 2, jabłko 150g |                           | Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) rozspanka 5g,         | Wafle zwykłe 15g, woda     | Kcal 2065<br>Białko 82<br>Tuszcz 65 w tym NKT 23<br>Węglowodany 263 w tym cukry 50<br>Sól 6<br>Błonnik 23 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 | Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) , wędlina drobiowa 50g ( ,9) pomidor 30g,     |                                 | Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D ,ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (1) woda jabłko 150g     |                           | Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) rozspanka 5g,         | Wafle zwykłe 15g, woda     | Kcal 2164<br>Białko 83<br>Tuszcz 73 w tym NKT 28<br>Węglowodany 269 w tym cukry 50<br>Sól 5<br>Błonnik 23 |
| Cukrzycowa D03                            | Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) , wędlina drobiowa 50g ( ,9) pomidor 30g, ogórek świeży 30g                      | Kanapka z mięsem na sałacie (1) | Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D ,ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (7,9) woda,               | jabłko 150g               | Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) , rozspanka 3g, papryka | Kanapka z ogórkiem świeżym | Kcal 1935<br>Białko 83<br>Tuszcz 64 w tym NKT 22<br>Węglowodany 229 w tym cukry 37<br>Sól 8<br>Błonnik 34 |
| Łatwostrawna P02                          | Zupa mleczna z makaronem 200ml (7), pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g, herbata 200ml, wędlina drobiowa 50g (9,10) pomidor 30g                         |                                 | Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D ,ziemniaki z zieloną 200g, surówka z selera 120g (7,9) woda                | Jabłko 120g               | pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 40g (9,10) , pomidor 50g, rozspanka 3g                 | Wafle zwykłe 15g, woda     | Kcal 1652<br>Białko 66<br>Tuszcz 55 w tym NKT 22<br>Węglowodany 204 w tym cukry 31<br>Sól 5<br>Błonnik 19 |

| 30 03 2026                                | I śniadanie  | II śniadanie                        | Obiad  | Podwieczorek            | Kolacja  | Kolacja nocna                   | Wartość kaloryczna  |
|---|--|-------------------------------------|--|-------------------------|--|---------------------------------|---|
| Podstawowa D01                            | Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicza 100g (3) (P), sałata 5g, pomidor 50g,        |                                     | Krupnik z ziemniakami 250ml (9), pierogi z twarogiem 250g (1,3,7) mandarynka 80g, woda |                         | Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka ryżowa 120g rozspanka 5g,                         | Pałeczki kukurydziane 15g, woda | Kcal 2168<br>Białko 90<br>Tuszcz 52 w tym NKT 23<br>Węglowodany 316 w tym cukry 41<br>Sól 5<br>Błonnik 18 |
| Podstawowa C01                            | Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicza 100g (3) (P), sałata 5g, pomidor 50g,        |                                     | Krupnik z ziemniakami 250ml (9), pierogi z twarogiem 250g (1,3,7) mandarynka 80g, woda | Jogurt owocowy 150g (7) | Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka ryżowa 120g rozspanka 5g,                         | Pałeczki kukurydziane 15g, woda | Kcal 2260<br>Białko 95<br>Tuszcz 54 w tym NKT 24<br>Węglowodany 327 w tym cukry 48<br>Sól 6<br>Błonnik 19 |
| Łatwostrawna D02                          | Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicza 100g (3) (P), sałata 5g, pomidor 50g,        |                                     | Krupnik z ziemniakami 250ml (9), pierogi z twarogiem 250g (1,3,7) mandarynka 80g, woda |                         | Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka ryżowa 120g rozspanka 5g,                         | Pałeczki kukurydziane 15g, woda | Kcal 2168<br>Białko 90<br>Tuszcz 52 w tym NKT 23<br>Węglowodany 316 w tym cukry 41<br>Sól 5<br>Błonnik 18 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 | Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 60g, rozspanka 5g, |                                     | Krupnik z ziemniakami 250ml (9), pierogi z twarogiem 250g (1,3,7) mandarynka 80g, woda |                         | Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka ryżowa 120g rozspanka 5g,                         | Pałeczki kukurydziane 15g, woda | Kcal 2093<br>Białko 85<br>Tuszcz 48 w tym NKT 21<br>Węglowodany 315 w tym cukry 41<br>Sól 6<br>Błonnik 18 |
| Cukrzycowa D03                            | Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) jajecznicza 100g (3), sałata 5g, pomidor 50g  | Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1) | Krupnik z ziemniakami 250ml (9), pierogi z twarogiem 250g (1,3,7) woda , grejfrut 120g | Kisiel                  | Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka ryżowa 120g rozspanka 5g,                           | Kanapka z ogórkiem 25g (1) woda | Kcal 2154<br>Białko 85<br>Tuszcz 47 w tym NKT 18<br>Węglowodany 326 w tym cukry 44<br>Sól 6<br>Błonnik 27 |
| Łatwostrawna P02                          | Zupa mleczna z lanymi 200ml (7), pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g, herbata 200ml wędlina drobiowa-szynka 40g (9,10), jajecznicza 100g, sałata 5g, pomidor 50g |                                     | Krupnik z ziemniakami 250ml (9), pierogi z twarogiem 200g (1,3,7) banan 80g, woda      | kisiel                  | pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 30g (9,10), sałatka ryżowa 100g (4) pomidor 60g, rozspanka 5g, | Pałeczki kukurydziane 15g, woda | Kcal 1996<br>Białko 84<br>Tuszcz 53 w tym NKT 25<br>Węglowodany 276 w tym cukry 43<br>Sól 6<br>Błonnik 16 |

| 31.03 2026                                | I śniadanie   | II śniadanie                          | Obiad  | Podwieczerek           | Kolacja   | Kolacja nocna                      | Wartość kaloryczna  |
|---|---|---------------------------------------|--|------------------------|---|------------------------------------|---|
| Podstawowa D01                            | Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z wędliny, sera i jaj(3,7,9), rosółka 5g,     |                                       | Kotlet mielony 90g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, kapusta biała zasmażana 120g, jabłko 120g, woda |                        | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9), sałata, pomidor 50g      | Wafle zwykłe 10g, woda             | Kcal 2138<br>Białko 83<br>Tłuszcz 77 w tym NKT 29<br>Węglowodany 256 w tym cukry 48<br>Sól 5<br>Błonnik 22  |
| Podstawowa C01                            | Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z wędliny, sera i jaj(3,7,9), rosółka 5g,     |                                       | Kotlet mielony 90g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, kapusta biała zasmażana 120g, jabłko 120g, woda | <u>Jogurt owocowy.</u> | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9), sałata, pomidor 50g      | Wafle zwykłe 10g, woda             | Kcal 2228<br>Białko 89<br>Tłuszcz 79 w tym NKT 31<br>Węglowodany 265 w tym cukry 54<br>Sól 6<br>Błonnik 22  |
| Łatwostrawna D02                          | Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g(3,7,9), rosółka 5g, |                                       | Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g(1) jabłko 150g, woda       |                        | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9) sałata, pomidor 50g       | Wafle zwykłe 10g, woda             | Kcal 2108<br>Białko 82<br>Tłuszcz 79 w tym NKT 32<br>Węglowodany 268 w tym cukry 49<br>Sól 8<br>Błonnik 23  |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05 | Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g (7), rosółka 5g,                 |                                       | Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g(1) jabłko 150g, woda       |                        | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9), sałata 5g, pomidor 30g   | Wafle zwykłe 10g, woda             | Kcal 2008<br>Białko 75<br>Tłuszcz 60 w tym NKT 28<br>Węglowodany 268 w tym cukry 50<br>Sól 7<br>Błonnik 24  |
| Cukrzycowa D03                            | Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g(3,7,9), rosółka 5g,                                       | Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,3) | Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g(1) jabłko 150g, woda       | jogurt 150g(7)         | Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9), sałata, pomidor 50g | Kanapka z wędliną wafle ryżowe 15g | Kcal 2133<br>Białko 93<br>Tłuszcz 63 w tym NKT 29<br>Węglowodany 267 w tym cukry 46<br>Sól 10<br>Błonnik 35 |
| Łatwostrawna P02                          | Zupa mleczna z kaszą 200ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło 15g, herbata 200ml, szynka 30g, pasta z wędliny, sera i jaj 50g, rosółka 5g                     |                                       | Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 200g buraczki 120g jabłko 120g, woda                   |                        | pieczywo mieszane 100(7), masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 50g, sałata 3g       | Wafle zwykłe 10g, woda             | Kcal 1747<br>Białko 74<br>Tłuszcz 58 w tym NKT 32<br>Węglowodany 213 w tym cukry 33<br>Sól 8<br>Błonnik 20  |

### Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
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
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

### Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

