

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-21 sobota	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka włoska 50 g Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 200 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Smalec z fasoli 60 g kielbasa krakowska 50 g Ogórki kiszzone 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 941,1 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sód [mg] 1 298,8
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka włoska 50 g Pomidor 100 g Pomidor 100 g Serek topiony 20 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 200 g	Kefir 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g kielbasa krakowska 50 g Smalec z fasoli 60 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 466 Białko ogółem [g] 138,7 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 361,3 Błonnik pokarmowy [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sód [mg] 2 004,1
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalańor gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pasta z marchewki 60 g kielbasa krakowska 50 g Pomidor bs 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 935 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany ogółem [g] 279,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sód [mg] 1 534,1
2026-03-22 niedziela	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 100 g Szynka galicyjska 50 g	Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 589,9 Białko ogółem [g] 133,8 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 368 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sód [mg] 1 589,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-22 niedziela	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) szynka wiejska 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL)	Serek wiejski 150 g (MLE)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 100 g Szynka galicyjska 50 g	sałatka z kaszą pęczak i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 3 107,2 Białko ogółem [g] 169,5 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 430,6 Błonnik pokarmowy [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sód [mg] 3 306,4
	dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g tw aróg (ser biały) 60 g (MLE)	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 839 Białko ogółem [g] 141,8 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 396 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sód [mg] 1 680,1
2026-03-23 poniedziałek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Ryzanka z zieleniną 400 g (SEL) kurczak po meksykańsku 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem 200 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 50 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 094,1 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 279,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 43 Sód [mg] 1 655,1
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Ryzanka z zieleniną 400 g (SEL) kurczak po meksykańsku 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem 200 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 496,7 Białko ogółem [g] 140,8 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sód [mg] 2 224,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-23 poniedziałek	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryzanka z zieleniną 400 g (SEL) kurczak po meksykańsku 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak duszony 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Pomidor bs 100 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 146,1 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 287,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 31,3 Sód [mg] 1 811,1
	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Serek topiony 30 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 50 g (MLE)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ogórek 100 g jaja gotowane 120 g (JAJ)	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 356,1 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sód [mg] 1 683,8
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Serek topiony 30 g (MLE)	Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 200 g Łopatka duszona w sosie własnym 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórek 100 g jaja gotowane 120 g (JAJ)	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 605 Białko ogółem [g] 134,8 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 365 Błonnik pokarmowy [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 49 Sód [mg] 2 067,8
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 100 g Tw arożek śmietankowy 60 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 50 g (MLE)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 90 g (JAJ)	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 421,7 Białko ogółem [g] 138,2 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 51,7 Sód [mg] 1 944,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-25 środa	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Papryka 100 g Jabłko 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 333,6 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 80,6 Sód [mg] 1 900,8
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Papryka 100 g Jabłko 1 szt	Polędwica sopocka 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 200 g	Kefir 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 442,3 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 343,8 Błonnik pokarmowy [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sód [mg] 2 604,9
	dieta łatwostawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Jabłko 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Warzywa pieczone 100 g Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 167,8 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 78 Sód [mg] 1 914,8
2026-03-26 czwartek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi z mięsem 250 g (GLU) Surówka coleslaw 200 g (JAJ)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 40 g (MLE) Szynka galicyjska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 088,4 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 260 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 48,2 Sód [mg] 1 706,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-26 czwartek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Masło extra 82% 100 g Ser żółty 30 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyunka drobiowa 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyunka rzeź 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Ryż brązowy 180 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Twarożek 40 g (MLE) Pomidor 100 g Szyunka galicyjska 50 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 547,4 Białko ogółem [g] 146 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 302 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 50 Sód [mg] 2 343,1
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Szyunka drobiowa 50 g Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyunka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (SEL) Pierogi z mięsem 250 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Twarożek 40 g (MLE) Szyunka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 103,8 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 266,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sód [mg] 1 936,6
2026-03-27 piątek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Dżem 25 g Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 100 g Szyunka włoska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 012,3 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 41,9 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sód [mg] 2 941,6
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szyunka staropolska 30 g Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g	gruszka 150 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 100 g Szyunka włoska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 416,8 Białko ogółem [g] 148,4 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 356,1 Błonnik pokarmowy [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sód [mg] 3 539,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-27 piątek	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Dżem 25 g Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Paprykarz domowy 60 g (RYB)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 160,8 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sód [mg] 2 201,1
	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kielbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Sos boloński 170 g (GLU) Makaron gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml		Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Masło extra 82% 10 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 024,8 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 243 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 34,7 Sód [mg] 1 865,7
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Kielbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g	Szynkowa 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Zupa ziemniaczana 400 g (MLE, SEL) Sos boloński 170 g (GLU) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Masło extra 82% 10 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 455,9 Białko ogółem [g] 139,1 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 303 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 37,7 Sód [mg] 2 642,5
	dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kielbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g		Zupa ziemniaczana 400 g (MLE, SEL) Sos boloński 170 g (GLU) Makaron gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml		Ser biały 60 g (MLE) Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 116,5 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 262,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 36,5 Sód [mg] 1 749,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-29 niedziela	dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Papryka 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml		Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszone 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 1 925,4 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 261,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 49,9 Sód [mg] 2 079,7
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Papryka 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszone 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 244,7 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sód [mg] 3 092
	dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Schab w ziołach 50 g Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka chłopska 50 g Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pasta wielowarzywna 60 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 008,9 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sód [mg] 2 335,3
2026-03-30 poniedziałek	dieta podstawowa	płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml parówki drobiowe 120 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml		Twarożek 60 g (MLE) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka rzeź 30 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 302,6 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sód [mg] 2 004,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-30 poniedziałek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszone 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml parówki drobiowe 120 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kielbasa szynkowa 30 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 180 g	Kefir 150 ml (MLE)	Twarożek 60 g (MLE) pomidor ze szczyptką 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Szynka rzeź 30 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 688,8 Białko ogółem [g] 134,1 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 369 Błonnik pokarmowy [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sód [mg] 2 918,1
	dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) parówki drobiowe 120 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Bukiet warzyw 200 g Kompot owocowy 300 ml		Twarożek 60 g (MLE) Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Szynka rzeź 30 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 293 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sód [mg] 2 233,5
2026-03-31 wtorek	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Humus 30 g (SEZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kompot owocowy 300 ml		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g	Galaretkę wiśniową 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 260,2 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sód [mg] 2 424,4
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Humus 30 g (SEZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) jaja gotowane 60 g (JAJ)	zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kasza gryczana gotowana 180 g Kompot owocowy 300 ml	Sok widowarzywny 200 ml (SEL)	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g	Galaretkę wiśniową 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 614,8 Białko ogółem [g] 139,3 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 380,9 Błonnik pokarmowy [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sód [mg] 3 618,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 KONSTANCIN- ZDRÓJ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-31 wtorek	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Pomidor 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta wielozrnywna 60 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Brokuł gotowany 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 206,4 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 36,4 Sód [mg] 2 192,3