

Jadłospis dla Namysłowskiego Centrum Zdrowia

Dieta lekkostrawna											
Dzień I	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
23.03.2026r.	Makaron na mleku Pasta z mięsa drobiowego z warzywami	1,7 1,3,7,9,10	300 120	Barszcz biały z ziemn. Ryż zapiekany z jabłkiem z masłem z musem jogurtowym	1,7,9 1,7,	400 300g	Ser biały Pomidor Masło Herbata	7 7	70 50 15	Białka (g): Tłuszcze (g) w tym nasycone	2050 78 60 24
	Pieczywo mieszane Masło Herbata	1,6,11 7	130 15 250	Kompot z jabłek i aronii		250	Pieczywo mieszane	1,6,11	130	Węglowodany (g): w tym cukry: Sód (g) Błonnik (g)	302 46 2,3 18
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta cukrzycowa											
Dzień I	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
23.03.2026r.	Makaron na mleku Pasta z mięsa drobiowego z warzywami	1,7 1,3,7,9,10	300 120	Barszcz biały z ziemn. Ryż zapiekany z jabłkiem z masłem z musem jogurtowym	1,7,9 1,7,	400 300g	Ser biały Pomidor Masło Herbata	7 7	7 50 15	Białka (g): Tłuszcze (g) w tym nasycone	2120 80 64 26
	Pieczywo razowe Masło Herbata	1,6,11 7	120 15 250	Kompot z jabłek i aroni		250	Pieczywo razowe	1,6,11	120	Węglowodany (g): w tym cukry: Sód (g) Błonnik (g)	309,5 48 2,4 21,9
II śn	herbatniki pełnoziarniste	1,3	20	II Kolacja: serek topiony 30g, masło 5g, pieczywo 30g					1,7,6,11		

Dieta podstawowa											
Dzień I	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
23.03.2026r.	Makaron na mleku Pasta z mięsa drobiowego z warzywami	1,7 1,3,7,9,10	300 120	Barszcz biały z ziemn. Ryż zapiekany z jabłkiem z masłem z musem jogurtowym	1,7,9 1,7,	400 300g	Ser biały Pomidor Masło Herbata	7 7	70 50 15	Białka (g): Tłuszcze (g) w tym nasycone	2120 80 64 26
	Pieczywo mieszane Masło Herbata	1,6,11 7	130 15 250	Kompot z jabłek i aronii		250	Pieczywo mieszane	1,6,11	130	Węglowodany (g): w tym cukry: Sód (g) Błonnik (g)	309,5 48 2,4 21,9

Dieta lekkostrawna												
	Sniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g			
Dzień II	Płatki owsiane na mleku	1,7	350	Pomidorowa z ryżem	1,7,9	400	Jajko	3	50	Kcal:	2015	
24.03.2026r.	Szynka drobiowa	1,3,7,9,10	50	Lekki gulasz wieprzowy	1,9	150	Salata		50	Białka (g):	84	
	Pomidor		50	ziemniaki		250	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	60	
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150g	Warzywa gotowane		100	Masło	7	15	w tym nasycone	21	
	Masło	7	15	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	Węglowodany (g):	285	
	Herbata		250							w tym cukry:	37	
										Sód (g)	2,5	
										Błonnik (g)	19,8	
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.					
Dieta cukrzycowa												
	Sniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g			
Dzień II	Płatki owsiane na mleku	1,7	350	Pomidorowa z ryżem	1,7,9	400	Jajko	3	50	Kcal:	2010	
24.03.2026r.	Szynka drobiowa	1,3,7,9,10	50	Lekki gulasz wieprzowy	1,9	150	Salata		50	Białka (g):	89,9	
	Pomidor		50	ziemniaki		250	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	59	
	Pieczywo razowe	1,6,11	150g	Fasolka szparagowa		100	Masło	7	15	w tym nasycone	21	
	Masło	7	15	Kompot bez cukru		250	Herbata		250	Węglowodany (g):	281	
	Herbata		250							w tym cukry:	27	
II śn:	kisiel bez cukru	1	150	II Kolacja: twarożek 30 masło 5g, pieczywo 30g				1,7,6,11			Sód (g)	2,4
										Błonnik (g)	27	
Dieta podstawowa												
	Sniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g			
Dzień II	Płatki owsiane na mleku	1,7	350	Pomidorowa z ryżem	1,7,9	400	Jajko	3	50	Kcal:	2010	
24.03.2026r.	Szynka drobiowa	1,3,7,9,10	50	Lekki gulasz wieprzowy	1,9	150	Salata		50	Białka (g):	89,9	
	Pomidor		50	ziemniaki		250	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	59	
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150g	Warzywa gotowane		100	Masło	7	15	w tym nasycone	21	
	Masło	7	15	Kompot z jabłek i aroni		250	Herbata		250	Węglowodany (g):	281	
	Herbata		250							w tym cukry:	27	
										Sód (g)	2,4	
										Błonnik (g)	27	

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
Dzień III 25.03.2026r.	kawa z mlekiem	1,7	300	Grycikowa na rosole	1,7,9	400	Polędwica drobiowa	1,3,7,9,10	50	Kcal:	2130
	Ser biały półtłusty	7	50	Kluski śląskie	1,3	200	Pomidor		50	Białka (g):	91
	Dżem truskawkowy		40	Roladka drobiowa		120	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	57
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	z warzywami w sosie	1,7,9		Masło	7	15	w tym nasycone	21
	Masło	7	10	Salata z sosem koperkowym		100	Herbata		250	Węglowodany (g):	312
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250				w tym cukry:	47
										Sód (g)	2,7
										Błonnik (g)	20
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta cukrzycowa												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:		
Dzień III 25.03.2026r.	kawa z mlekiem	1,7	300	Grycikowa na rosole	1,7,9	400	Polędwica drobiowa	1,3,7,9,10	50	Białka (g):	98	
	Ser biały półtłusty	7	50	Kluski śląskie	1,3	200	Pomidor		50	Tłuszcze (g)	79	
	Ogórek zielony	7	30	Roladka drobiowa		120	Pieczywo razowe	1,6,11	120	w tym nasycone	31	
	Pieczywo razowe	1,6,11	120	z warzywami w sosie	1,7,9		Masło	7	15	Węglowodany (g):	271	
	Masło	7	15	Salata z sosem koperkowym		100	Herbata		250	w tym cukry:	48	
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250				Sód (g)	4,2	
II śn:	budyń bez cukru	1	150	II Kolacja: Szykowa 30 masło 5g, pieczywo 30g				1,3,7,6,11			Błonnik (g)	22

Dieta podstawowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
Dzień III 25.03.2026r.	kawa z mlekiem	1,7	300	Grycikowa na rosole	1,7,9	400	Polędwica drobiowa	1,3,7,9,10	50	Białka (g):	98
	Ser biały półtłusty	7	50	Kluski śląskie	1,3	200	Pomidor		50	Tłuszcze (g)	79
	Ogórek zielony		40	Roladka drobiowa		120	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	31
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	z warzywami w sosie	1,7,9		Masło	7	15	Węglowodany (g):	271
	Masło	7	10	Salata z sosem koperkowym		100	Herbata		250	w tym cukry:	48
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250				Sód (g)	4,2
										Błonnik (g)	22

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
Dzień IV 26.03.2026r.	płatki ryżowe na mleku	1,7	300	Buraczkowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9,10	50	Kcal:	2118
	parówka	1,3,7,9,10	50	Pulpet w sosie	1,3,7	100	Sałátka z pomidora		50	Białka (g):	69
	ketchup, pomidor		50	pomidorowym		50	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	72
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Buraczki		100	Masło	7	15	w tym nasycone	30
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Herbata		250	Węglowodany (g):	289
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250				w tym cukry:	50
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Sód (g)	4,1
										Błonnik (g)	22

Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
	płatki ryżowe na mleku	1,7	300	Buraczkowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9,10	50	Białka (g):	76
	parówka	1,3,7,9,10	50	A'la gołąbek w sosie	1,3,7	100	Ogórek kiszony		50	Tłuszcze (g)	81
	ketchup, pomidor		50	pomidorowym		50				w tym nasycone	34
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Buraczki		100	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Węglowodany (g):	291
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Masło	7	15	w tym cukry:	54
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	Sód (g)	3,9
Il śn:	risotto	7	100g	Il Kolacja: twarożek 30 masło 5g, pieczywo 30g						Błonnik (g)	24

Dieta podstawowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
Dzień IV 26.03.2026r.	płatki ryżowe na mleku	1,7	300	Buraczkowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9,10	50	Białka (g):	69
	parówka	1,3,7,9,10	50	a'la gołąbek w sosie	1,3,7	100	Ogórek kiszony		50	Tłuszcze (g)	72
	ketchup, pomidor		50	pomidorowym		50	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	30
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Buraczki		100	Masło	7	15	Węglowodany (g):	289
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Herbata		250	w tym cukry:	50
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250				Sód (g)	4,1
										Błonnik (g)	22

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
DZIEŃ V 27.03.2026r.	kawa z mlekiem	1,7	300	Kalafiorowa	1,7,9	400	Twaróg ze szczypiorkiem	7	120	Kcal:	2003
	Pasta jajeczna z Tuńczykiem i zieleniną	3,4,7	70	Pierogi z serem z masełkiem	1,7	350g	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Białka (g):	88
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Jabłko pieczone		100	Masło	7	20	Tłuszcze (g)	71
	Masło	7	20	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	w tym nasycone	31
										Węglowodany (g):	264
										w tym cukry:	29
										Sód (g)	2,2
										Błonnik (g)	18
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
	kawa z mlekiem	1,7	300	Kalafiorowa	1,7,9	400	Twaróg ze szczypiorkiem	7	120	Białka (g):	2185
	Pasta jajeczna z Tuńczykiem i zieleniną	3	70	Pierogi z serem z masełkiem	1,7	350g	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	94
	Pieczywo razowe	1,6,11	150g	Jabłko pieczone		100	Masło	7	20	w tym nasycone	79
	Masło	7	20	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	w tym nasycone	34
										Węglowodany (g):	286
II śn:	wafle bez/cukru	1,3,7	30g	II Kolacja: ser żółty 30g, masło 5g, pieczywo 30g						w tym cukry:	34
										Sód (g)	3
										Błonnik (g)	23

Dieta podstawowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
DZIEŃ V 27.03.2026r.	kawa z mlekiem	1,7	300	Kalafiorowa	1,7,9	400	Twaróg ze szczypiorkiem	7	120	Białka (g):	94
	Pasta jajeczna z Tuńczykiem i zieleniną	3,4,7	70	Pierogi z serem z masełkiem	1,7	350g	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	79
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Jabłko pieczone		100	Masło	7	20	w tym nasycone	34
	Masło	7	20	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	Węglowodany (g):	286
										w tym cukry:	34
										Sód (g)	3
										Błonnik (g)	23

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
Dzień VI	płatki jaglane	1,7	300	Krupnik	1,7,9	400	pasztet pieczony drob.	1,3,7,9,10	70	Białka (g):	2000
28.03.2026r.	pieczeń węgierska	1,3,7,9,10	50	Filet drobiowy na parze w sosie jarzynowym	1,7	120	sałatka warzywna	1,3,7	50	Tłuszcze (g)	79
	pieczony pomidor		50	pieczarkowym			Pieczony ziemniak			w tym nasycone	76
	Pieczony ziemniak	1,6,11	150	marchewka got.		100	Pieczony ziemniak	1,6,11	150	Węglowodany (g):	25
	Masło	7	20	ziemniaki		200	Masło	7	20	w tym cukry:	255
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	Sód (g)	36
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Sód (g)	2,4
										Błonnik (g)	20

Dieta cukrzycowa

	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
	płatki jaglane	1,7	300	Krupnik	1,7,9	400	pasztet pieczony drob.	1,3,7,9,10	70	Białka (g):	2245
II śn:	pieczeń węgierska	1,3,7,9,10	50	Filet drobiowy na parze w sosie jarzynowym	1,7	120	sałatka warzywna	1,3,7	50	Tłuszcze (g)	88
	pieczony pomidor		50	marchewka got.		100	Pieczony ziemniak			w tym nasycone	84
	Pieczony ziemniak	1,6,11	150	ziemniaki		200	Masło	7	20	Węglowodany (g):	29
	Masło	7	20	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	w tym cukry:	292
	Herbata		250	II Kolacja: jajko 30g, masło 5g, pieczywo 30g							Sód (g)
			100g							Błonnik (g)	2,8
											25

Dieta podstawowa

	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
Dzień VI	płatki jaglane	1,7	300	Krupnik	1,7,9	400	pasztet pieczony drob.	1,3,7,9,10	70	Białka (g):	2245
28.03.2026r.	pieczeń węgierska	1,3,7,9,10	50	Filet drobiowy na parze w sosie jarzynowym	1,7	120	sałatka warzywna	1,3,7	50	Tłuszcze (g)	88
	pieczony pomidor		50	marchewka got.		100	Pieczony ziemniak			w tym nasycone	84
	Pieczony ziemniak	1,6,11	150	ziemniaki		200	Masło	7	20	Węglowodany (g):	29
	Masło	7	20	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	w tym cukry:	292
	Herbata		250							Sód (g)	49
										Błonnik (g)	2,8
											25

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie			Obiad			Kolacja				
	Alergeny	g	Alergeny	g	Alergeny	g	Alergeny	g			
DZIEŃ VII	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	400	Pasta twarogowo-	7	100	Kcal:	1955
29.03.2026r.	połędwica drobiowa	1,3,7,9,10	50	Roladka ze schabu w sosie własnym	1	120	Pomidorowa z zieleciną			Białka (g):	88
	pomidor		50	Buraczki		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	66
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Masło	1	15	w tym nasycone	23
	Masło	7	15	Kompot z jabłek		250	Herbata	7	250	Węglowodany (g):	255
	Herbata		250							w tym cukry:	42
										Sód (g)	2,4
										Błonnik (g)	21
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie			Obiad			Kolacja				
	Alergeny	g	Alergeny	g	Alergeny	g	Alergeny	g			
	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	400	Pasta twarogowo-	7	100	Kcal:	2045
	połędwica drobiowa	1,3,7,9,10	50	Roladka ze schabu w sosie własnym	1	120	Pomidorowa z zieleciną			Białka (g):	92
	Papryka		50	Buraczki		100	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	72
	Pieczywo razowe	1,6,11	150g	ziemniaki		200	Masło	7	15	w tym nasycone	24
	Masło	7	15	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	Węglowodany (g):	270
	Herbata		250							w tym cukry:	38
II śn:	biszkopty	1,3	30	II kol.: szynka 30g, masło 5g, pieczywo 50g						Sód (g)	2,6
										Błonnik (g)	23

Dieta podstawowa											
	Śniadanie			Obiad			Kolacja				
	Alergeny	g	Alergeny	g	Alergeny	g	Alergeny	g			
DZIEŃ VII	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	400	Pasta twarogowo-	7	100	Kcal:	2045
29.03.2026r.	połędwica drobiowa	1,3,7,9,10	50	Roladka ze schabu w sosie własnym	1	120	Pomidorowa z zieleciną			Białka (g):	92
	Papryka		50	Buraczki		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	72
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Masło	1	15	w tym nasycone	24
	Masło	7	15	Kompot z jabłek		250	Herbata	7	250	Węglowodany (g):	270
	Herbata		250							w tym cukry:	38
										Sód (g)	2,6
										Błonnik (g)	23

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
DZIEŃ VIII 30.03.2026r.	ryż na mleku Paszтет drobiowy pomidor Pieczywo mieszane Masło Herbata	1,7 1,3 1,6,11 7	300 50 50 150 15 250	Ziemniaczana z koperkiem Wątróbka drobiowa duszona ziemniaki Sałata z jogurtem Kompot z jabłek	1,7,9 1 7	400 110 200 100 250	sałatka z makaronem i warzywami szynkowa Pieczywo mieszane Masło Herbata	1,3,7,9 1,6,11 7	50 50 150 15 250	Kcal: Białka (g): Tłuszcze (g) w tym nasycone Węglowodany (g): w tym cukry: Sód (g) Błonnik (g)	2155 86 78 26 282 48 2,3 22
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
II śn.:	ryż na mleku Paszтет drobiowy pomidor Pieczywo razowe Masło Herbata Kisiel z jabłkiem	1,7 1,3 1,6,11 7	300 50 50 100g 15 250 100g	Ziemniaczana z koperkiem Wątróbka drobiowa duszona ziemniaki Sałata z jogurtem Kompot z jabłek II kol.: ser biały 30g, masło 5g, pieczywo 50g	1,7,9 1,3,7 7	400 110 200 100 250	sałatka z makaronem i warzywami szynkowa Pieczywo razowe Masło Herbata	1,3,7,9 1,6,11 7	50 50 100 15 250	Kcal: Białka (g): Tłuszcze (g) w tym nasycone Węglowodany (g): w tym cukry: Sód (g) Błonnik (g)	2135 87 77 26 272 47 2,2 23

Dieta podstawowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
DZIEŃ VIII 30.03.2026r.	ryż na mleku Paszтет drobiowy pomidor Pieczywo mieszane Masło Herbata	1,7 1,3 1,6,11 7	300 50 50 150 15 250	Ziemniaczana z koperkiem Wątróbka drobiowa duszona ziemniaki Sałata z jogurtem Kompot z jabłek	1,7,9 1 7	400 110 200 100 250	sałatka z makaronem i warzywami szynkowa Pieczywo mieszane Masło Herbata	1,3,7,9 1,6,11 7	50 50 150 15 250	Kcal: Białka (g): Tłuszcze (g) w tym nasycone Węglowodany (g): w tym cukry: Sód (g) Błonnik (g)	2135 87 77 26 272 47 2,2 23

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	g	Alergeny	Obiad	g	Alergeny	Kolacja	g	Alergeny	Kcal:	
DZIEŃ IX 31.03.2026r.	Płatki owsiane na mleku	350	1,7	Pomidorowa	400	1,7,9	Jajko	50	3	Białka (g):	2020
	Wędlina drobiowa	60	1,3,7,9	Filet drobiowy pieczony	130	1,7,9	Liść sałaty	50		Tłuszcze (g)	95
	pomidor	50		Z sosem potrawkowy			Pieczywo mieszane	150	1,6,11	w tym nasycone	64
	Pieczywo mieszane	150	1,6,11	Warzywa gotowane z masłem	100		Masło	15	7	Węglowodany (g):	22,5
	Masło	15	7	Ryż	250		Herbata	250		w tym cukry:	262
	Herbata	250		Kompot z jabłek i aronii	250					Sód (g)	39
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Sód (g)	2,8
										Błonnik (g)	22,5

Dieta cukrzycowa												
	Śniadanie	g	Alergeny	Obiad	g	Alergeny	Kolacja	g	Alergeny	Kcal:		
	Płatki owsiane na mleku	300	1,7	Pomidorowa	400	1,7,9	Jajko	50	3	Białka (g):	2090	
	Wędlina drobiowa	50	1,3,7,9	Filet drobiowy pieczony	120	1,7,9	Liść sałaty	50		Tłuszcze (g)	94	
	pomidor	50		Z sosem potrawkowy			Pieczywo razowe	150	1,6,11	w tym nasycone	73	
	Pieczywo razowe	150	1,6,11	Warzywa gotowane	100		Masło	15	7	Węglowodany (g):	24	
	Masło	15	7	Ryż	200		Herbata	250		w tym cukry:	267	
	Herbata	250		Kompot z jabłek i aronii	250					Sód (g)	38,2	
II śn:	wafle ryżowe		30	II kol.: pieczeń 30g, masło 5g, pieczywo 30g							Błonnik (g)	3,1
											29	

Dieta podstawowa											
	Śniadanie	g	Alergeny	Obiad	g	Alergeny	Kolacja	g	Alergeny	Kcal:	
DZIEŃ IX 31.03.2026r.	Płatki owsiane na mleku	350	1,7	Pomidorowa	400	1,7,9	Jajko	50	3	Białka (g):	2090
	Wędlina drobiowa	60	1,3,7,9	Filet drobiowy pieczony	130	1,7,9	Liść sałaty	50		Tłuszcze (g)	94
	pomidor	50		Z sosem potrawkowy			Pieczywo mieszane	150	1,6,11	w tym nasycone	73
	Pieczywo mieszane	150	1,6,11	Warzywa gotowane	100		Masło	15	7	Węglowodany (g):	24
	Masło	15	7	Ryż	250		Herbata	250		w tym cukry:	267
	Herbata	250		Kompot z jabłek i aronii	250					Sód (g)	38,2
										Błonnik (g)	3,1
											29

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
DZIEŃ X 01.04.2026r.	kawa z mlekiem	1,7	300	Barszcz czerwony	1,7,9	400	połudwica dr	1,3,7,9	50	Kcal:	2080
diet:	Ser biały	7	70	Kluski śląskie	1,3	200	pomidor		50	Białka (g):	76
	Dżem brzoskwinowy	7	30	Gulasz wieprzowy		120				Tłuszcze (g)	74
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	z warzywami w sosie	1,9		Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	27
	Masło	7	20	Buraczki		100	Masło	7	20	Węglowodany (g):	278
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	w tym cukry:	37
										Sód (g)	2,6
										Błonnik (g)	31
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				
Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
	kawa z mlekiem	1,7	300	Barszcz czerwony	1,7,9	400	połudwica dr	1,3,7,9	70	Kcal:	2130
diet:	ser żółty	7	50	z ziemniak. Zabielany			Pomidor		50	Białka (g):	87
	ogórek	7	50	Kluski śląskie	1,3	200				Tłuszcze (g)	79
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Gulasz wieprzowy		120	Pieczywo razowe	1,6,11	150	w tym nasycone	31
	Masło	7	15	z warzywami w sosie	1,9		Masło	7	20	Węglowodany (g):	268
	Herbata		250	Buraczki		100	Herbata		250	w tym cukry:	37
II śn	budyń	7	150g	Kompot z jabłek i aronii		250				Sód (g)	2,65
				II kol.: jajko30g, masło5g, pieczywo 50g						Błonnik (g)	21
Dieta podstawowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
DZIEŃ X 01.04.2026r.	kawa z mlekiem	1,7	300	Barszcz czerwony	1,7,9	400	połudwica dr	1,3,7,9	50	Kcal:	2130
diet:	ser żółty	7	50	Kluski śląskie	1,3	200	pomidor		50	Białka (g):	87
	ogórek	7	50	Gulasz wieprzowy		120				Tłuszcze (g)	79
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	z warzywami w sosie	1,9		Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	31
	Masło	7	15	Buraczki		100	Masło	7	20	Węglowodany (g):	268
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	w tym cukry:	37
										Sód (g)	2,65
										Błonnik (g)	21

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
DZIEŃ XI	płatki ryżowe	1,7	300	Jarzynowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9	50	Kcal:	2150
02.04.2026r.	parówka	1,3,7,9	50	Roladka drobiowa	1,3,7	120	Sałatka z pomidora z jogurtem		50	Białka (g):	78
	ketchup, pomidor		50	w sosie koperkowym			Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	74
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Szpinak got.		100	Masło	7	15	w tym nasycone	29
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Herbata		250	Węglowodany (g):	295
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250				w tym cukry:	30
posiłku	wodzie i parze, Duszenie.			parze, Duszenie.			wodzie i parze, Duszenie.			Sód (g)	3
										Błonnik (g)	22

Dieta cukrzycowa

	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:		
	płatki ryżowe	1,7	300	Jarzynowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9	50	Białka (g):	2170	
	parówka	1,3,7,9	50	Roladka drobiowa	1,3,7	120	ogórek zielony		50	Tłuszcze (g)	82	
	ketchup, pomidor		50	w sosie koperkowym						w tym nasycone	78	
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Szpinak got.		100	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Węglowodany (g):	29	
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Masło	7	15	w tym cukry:	286	
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	Sód (g)	38	
II śn .:	jogurt naturalny	7	100g	II Kolacja: twarożek 30 masło 5g, pieczywo 30g							Sód (g)	3
										Błonnik (g)	26	

Dieta podstawowa

	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
DZIEŃ XI	płatki ryżowe	1,7	300	Jarzynowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9	50	Białka (g):	2170
02.04.2026r.	parówka	1,3,7,9	50	Roladka drobiowa	1,3,7	120	ogórek zielony		50	Tłuszcze (g)	82
	ketchup, pomidor		50	w sosie koperkowym						w tym nasycone	78
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Szpinak got.		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	29
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Masło	7	15	Węglowodany (g):	286
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	w tym cukry:	38
										Sód (g)	3
										Błonnik (g)	26

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
DZIEŃ XII 03.04.2026r.	kawa z mlekiem	1,7	300	Szpinakowa	1,7,9	400	Twaróg z rzodkiewką	7	100	Kcal: Białka (g): Tłuszcze (g) w tym nasycone Węglowodany (g): w tym cukry: Sód (g) Błonnik (g)	2002 88 77 30 249 33 2,8 24
	Pasta rybna z warzywami	3,4,7	100	Dorsz w sosie koperkowym	1,4,7	120					
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Warzywa po grecku		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150		
	Masło	7	20	ziemniaki		200	Masło	7	20		
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250	Herbata		250		
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				
Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
	kawa z mlekiem	1,7	300	Szpinakowa	1,7,9	400	Twaróg z rzodkiewką	7	100	Kcal: Białka (g): Tłuszcze (g) w tym nasycone Węglowodany (g): w tym cukry: Sód (g) Błonnik (g)	2030 87 77 30 242 34 3 28
	Pasta rybna Z warzywami	3,4,7	100	Dorsz w sosie koperkowym	1,4,7	120					
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Warzywa po grecku		100	Pieczywo razowe	1,6,11	150		
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Masło	7	15		
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250	Herbata		250		
II śn .:	jabłko		100	II Kolacja: pasztet 30g, masło 5g, pieczywo 30g							
Dieta podstawowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
DZIEŃ XII 03.04.2026r.	kawa z mlekiem	1,7	300	Szpinakowa	1,7,9	400	Twaróg z rzodkiewką	7	100	Białka (g): Tłuszcze (g) w tym nasycone Węglowodany (g): w tym cukry: Sód (g) Błonnik (g)	2030 87 77 30 242 34 3 28
	Pasta rybna z warzywami	3,4,7	100	Dorsz w sosie koperkowym	1,4,7	120					
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Warzywa po grecku		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150		
	Masło	7	20	ziemniaki		200	Masło	7	20		
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250	Herbata		250		

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
DZIEŃ XIII 04.04.2026r.	ryż na mleku	1,7	300	Krupnik + ziemniaki	1,7,9	400	zielonogórska	1,3,7,9	50	Kcal:	2100
	Pasztet drobiowy	1,3,7,9	50	Makaron z serem z musem	1,3,7	300g	Salata		50	Białka (g):	79
	Pomidor		50	Jogurtowo-owocowym			Pieczywo mieszane		150	Tłuszcze (g)	72
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Kompot z jabłek i aronii		250	Masło	1,6,11	15	w tym nasycone	27
	Masło	7	20				Herbata	7	250	Węglowodany (g):	276
	Herbata		250							w tym cukry:	33
										Sód (g)	2,7
										Błonnik (g)	22
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
	ryż na mleku	1,7	300	Krupnik + ziemniaki	1,7,9	400	zielonogórska	1,3,7,9	50	Kcal:	2160
	Pasztet drobiowy	1,3,7,9	50	Makaron z serem z musem	1,3,7	300g	Ogórek kiszony	1,3,7	50	Białka (g):	81
	Pomidor		50	Jogurtowo-owocowym			Pieczywo razowe		150	Tłuszcze (g)	75
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Kompot z jabłek i aronii		250	Masło	1,6,11	15	w tym nasycone	28
	Masło	7	15				Herbata	7	250	Węglowodany (g):	292
	Herbata		250							w tym cukry:	41
Il śn :	herbatniki pełnoziarniste	7	30g	Il kol.: jajko 30g, masło 5g, pieczywo 50g						Sód (g)	3,1
										Błonnik (g)	24

Dieta podstawowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
DZIEŃ XIII 04.04.2026r.	ryż na mleku	1,7	300	Krupnik + ziemniaki	1,7,9	400	zielonogórska	1,3,7,9	50	Kcal:	2160
	Pasztet drobiowy	1,3,7,9	50	Makaron z serem z musem	1,3,7	300g	Ogórek kiszony		50	Białka (g):	81
	Pomidor		50	Jogurtowo-owocowym			Pieczywo mieszane		150	Tłuszcze (g)	75
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Kompot z jabłek i aronii		250	Masło	1,6,11	15	w tym nasycone	28
	Masło	7	20				Herbata	7	250	Węglowodany (g):	292
	Herbata		250							w tym cukry:	41
										Sód (g)	3,1
										Błonnik (g)	24

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
DZIEŃ XIV	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	400				Kcal:	2115
05.04.2026r,	połudwica	1,3,7,9,10	70	Bitka ze schabu duszona w sosie własnym	1	120	pasta twarogowo-szpinakowa	7	100	Białka (g):	89
	Pomidor		50	Buraczki		100				Tłuszcze (g)	74
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	27
	Masło	7	20	Kompot z jabłek i aronii		250	Masło	7	20	Węglowodany (g):	271
	Herbata		250				Herbata		250	w tym cukry:	35
										Sód (g)	3
										Błonnik (g)	29
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				
Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	400				Kcal:	2170
	połudwica	1,3,7,9,10	70	Bitka ze schabu duszona w sosie własnym	1	120	pasta twarogowo-szpinakowa	7	100	Białka (g):	98
	Pomidor		50	Buraczki		100				Tłuszcze (g)	76
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczywo razowe	1,6,11	150	w tym nasycone	28
	Masło	7	15	Kompot z jabłek i aronii		250	Masło	7	15	Węglowodany (g):	271
	Herbata		250				Herbata		250	w tym cukry:	35
II śn :	biszkopty	1,3	30g	II kol.: ser żółty 30g, masło 5g, pieczywo 50g						Sód (g)	3
										Błonnik (g)	29
Dieta podstawowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
DZIEŃ XIV	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	400				Kcal:	2170
05.04.2026r,	połudwica	1,3,7,9,10	70	Bitka ze schabu duszona w sosie własnym	1	120	pasta twarogowo-szpinakowa	7	100	Białka (g):	98
	Pomidor		50	Buraczki		100				Tłuszcze (g)	76
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	28
	Masło	7	20	Kompot z jabłek i aronii		250	Masło	7	20	Węglowodany (g):	271
	Herbata		250				Herbata		250	w tym cukry:	35
										Sód (g)	3
										Błonnik (g)	29

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
DZIEŃ XV	ryż na mleku	1,7	300	Barszcz biały z ziemn. Makaron z serem z musem	1,7,9	400	zielonogórska	1,3,7,9	50	Białka (g):	81
06.04.2026r.	Pasztet drobiowy	1,3,7	50	jogurtowo -owocowym	1,3,7	300	Salata		50	Tłuszcze (g)	73
	pomidor		50				Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	27
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150				Masło	7	15	Węglowodany (g):	290
	Masło	7	15				Herbata		250	w tym cukry:	46
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250				Sód (g)	3
										Błonnik (g)	18
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta cukrzycowa												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:		
	ryż na mleku	1,7	300	Barszcz biały z ziemn. Makaron z serem z musem	1,7,9	400	zielonogórska	1,3,7,9	50	Białka (g):	83	
	Pasztet drobiowy	1,3,7	50	jogurtowo -owocowym	1,3,7	300	Ogórek kiszony		50	Tłuszcze (g)	84	
	pomidor		50							w tym nasycone	31	
	Pieczywo razowe	1,6,11	150				Pieczywo razowe	1,6,11	150	Węglowodany (g):	308	
	Masło	7	15				Masło	7	15	w tym cukry:	48	
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	Sód (g)	3,4	
II śn:	herbatniki pełnoziarniste	1,3	30	II kol.: jajko 30g, masło 5g, pieczywo 50g							Błonnik (g)	27

Dieta podstawowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
DZIEŃ XV	ryż na mleku	1,7	300	Barszcz biały z ziemn. Makaron z serem z musem	1,7,9	400	zielonogórska	1,3,7,9	50	Białka (g):	83
06.04.2026r.	Pasztet drobiowy	1,3,7	50	jogurtowo -owocowym	1,3,7	300	Ogórek kiszony		50	Tłuszcze (g)	84
	pomidor		50				Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	31
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150				Masło	7	15	Węglowodany (g):	308
	Masło	7	15				Herbata		250	w tym cukry:	48
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250				Sód (g)	3,4
										Błonnik (g)	27

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
DZIEŃ XVI	płatki jęczmienne	1,7	300	Pomidorowa z makaronem	1,7,9	400	Jajko got.	3	50	Kcal:	2015
07.04.2026r.	Szynka drobiowa	1,3,7,9	50	Potrąwka wieprzowa w sosie własnym	1,9	120	Salata		50	Białka (g):	80
	pomidor		50	Warzywa got.		100				Tłuszcze (g)	72
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	27
	Masło		20	Kompot z jabłek i aronii		250	Masło		20	Węglowodany (g):	207
	Herbata		250				Herbata		250	w tym cukry:	32
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Sód (g)	2,8
										Błonnik (g)	23

Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
	płatki jęczmienne	1,7	300	Pomidorowa z makaronem	1,7,9	400	Jajko got.	3	50	Białka (g):	2135
	Szynka drobiowa	1,3,7,9	50	Potrąwka wieprzowa w sosie własnym	1,9	120	Papryka		50	Tłuszcze (g)	78,5
	pomidor		50	Warzywa got.		100				w tym nasycone	65,5
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Węglowodany (g):	25,5
	Masło		20	Kompot z jabłek i aronii		250	Masło		20	w tym cukry:	306
	Herbata		250				Herbata		250	Sód (g)	38
II śn:	kisiel		150g	II kol.: twaróg 30g, masło 5g, pieczywo 50g						Błonnik (g)	2,8
											27

Dieta podstawowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
DZIEŃ XVI	płatki jęczmienne	1,7	300	Pomidorowa z makaronem	1,7,9	400	Jajko got.	3	50	Białka (g):	2135
07.04.2026r.	Szynka drobiowa	1,3,7,9	50	Potrąwka wieprzowa w sosie własnym	1,9	120	Papryka		50	Tłuszcze (g)	78,5
	pomidor		50	Warzywa got.		100				w tym nasycone	65,5
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Węglowodany (g):	25,5
	Masło		20	Kompot z jabłek i aronii		250	Masło		20	w tym cukry:	306
	Herbata		250				Herbata		250	Sód (g)	38
										Błonnik (g)	2,8
											27

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
DZIEŃ XVII 08.04.2026r.	kawa z mlekiem	1,7	300	Lane kluski na rosole	1,3,9	400	Polędwica drobiowa	1,3,7,9	50	Kcal:	2120
	Ser biały z koperkiem	7	100	Kluski śląskie	1,3	200	pomidor		50	Białka (g):	96
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Rolada drobiowa ze		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	81
	Masło	7	15	Szpinakiem w sosie koperk.	1,7,9		Masło	7	15	w tym nasycone	33
	Herbata	7	250	Jarzyiny gotowane		100	Herbata		250	Węglowodany (g):	246
				Kompot z jabłek i aronii		250				w tym cukry:	28
										Sód (g)	3,1
										Błonnik (g)	16
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta cukrzycowa												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:		
	kawa z mlekiem	1,7	300	Lane kluski na rosole	1,3,9	400	polędwica dr	1,3,7,9	50	Białka (g):	95	
	ser żółty	7	100	Kluski śląskie	1,3	200	pomidor		50	Tłuszcze (g)	84	
	Ogórek kisz		100	Rolada drobiowa ze		100	Pieczywo razowe	1,6,11	150	w tym nasycone	34	
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Szpinakiem w sosie koperk.	1,7,9		Masło	7	15	Węglowodany (g):	276	
	Masło	7	15	Kapusta got.		100	Herbata		250	w tym cukry:	36	
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250				Sód (g)	3,2	
Il śn:	budyń	7	150g	Il kol.: szynka drobiowa 30g, masło 5g, pieczywo 50g							Błonnik (g)	24

Dieta podstawowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
DZIEŃ XVII 08.04.2026r.	kawa z mlekiem	1,7	300	Lane kluski na rosole	1,3,9	400	Polędwica drobiowa	1,3,7,9	50	Białka (g):	95
	ser żółty	7	100	Kluski śląskie	1,3	200	pomidor		50	Tłuszcze (g)	84
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Rolada drobiowa ze		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	34
	Masło	7	15	Szpinakiem w sosie koperk.	1,7,9		Masło	7	15	Węglowodany (g):	276
	Herbata	7	250	kapusta got.		100	Herbata		250	w tym cukry:	36
	Ogórek kisz		100g	Kompot z jabłek i aronii		250				Sód (g)	3,2
										Błonnik (g)	24

Dieta lekkostrawna												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:		
DZIEŃ XVIII 09.04.2026r.	płatki ryżowe	1,7	300	Ogórkowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9	50	Białka (g):	2160 79,8	
	Kiełbaska drobiowa got.	1,3,7,9	80	Pulpet wieprzow-drobiowy	1,3,7	100	Sałata		50	Tłuszcze (g)	78	
	pomidor		50	Sos warzywny		50			50	w tym nasycone	29	
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Buraczki		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Węglowodany (g):	289	
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Masło	7	15	w tym cukry:	41	
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	Sód (g)	3,3	
										Błonnik (g)	21	
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.					
Dieta cukrzycowa												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:		
	płatki ryżowe	1,7	300	Ogórkowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9	50	Białka (g):	2160 82	
	Kiełbaska drobiowa got.	1,3,7,9	80	Kotlet mielony	1,3,7	100	Ogórek kiszony		50	Tłuszcze (g)	83	
	pomidor		50	Sos warzywny		50	Pieczywo razowe	1,6,11	100	w tym nasycone	31	
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Buraczki		100	Masło	7	15	Węglowodany (g):	283	
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Herbata		250	w tym cukry:	41	
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250				Sód (g)	3,2	
II śn:	biszkopty	1,3,7	30g	II kol.: ser żółty 30g, masło 5g, pieczywo 50g							Błonnik (g)	25
Dieta podstawowa												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:		
DZIEŃ XVIII 09.04.2026r.	płatki ryżowe	1,7	300	Ogórkowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9	50	Białka (g):	2160 82	
	Kiełbaska drobiowa got.	1,3,7,9	80	Kotlet mielony	1,3,7	100	Ogórek kiszony		50	Tłuszcze (g)	83	
	pomidor		50	Sos warzywny		50			50	w tym nasycone	31	
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Buraczki		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Węglowodany (g):	283	
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Masło	7	15	w tym cukry:	41	
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	Sód (g)	3,2	
										Błonnik (g)	25	

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
DZIEŃ XIX	kawa z mlekiem	1,7	300	Jarzynowa	1,7,9	400	Sałátka po	3,7	100	Białka (g):	2003
10.04.2026r.	Ser biały	3	100	Dorsz pieczony z sosem koperkowym	1,4,7	120	Żydowsku ze szczypiorkiem			Tłuszcze (g)	81
	z rzodkiewką			Szpinak got.		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	74
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Masło	7	20	Węglowodany (g):	31
	Masło	7	20	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	w tym cukry:	245
	Herbata		250							Sód (g)	30
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Błonnik (g)	2,5
											20

Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
	kawa z mlekiem	1,7	300	Jarzynowa	1,7,9	400	Sałátka po	3,7	100	Białka (g):	2020
	Ser biały	3	100	Dorsz pieczony z sosem koperkowym	1,4,7	100	Żydowsku ze szczypiorkiem			Tłuszcze (g)	82
	z rzodkiewką			Szpinak got.		100	Pieczywo razowe	1,6,11	100	w tym nasycone	74
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	ziemniaki		200	Masło	7	15	Węglowodany (g):	28
	Masło	7	15	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	w tym cukry:	225
	Herbata		250							Sód (g)	37
Il śn:	risotto	7	100	Il kol.: zielonogórska 30g, masło 5g, pieczywo 50g						Błonnik (g)	2,8
											22

Dieta podstawowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
DZIEŃ XIX	kawa z mlekiem	1,7	300	Jarzynowa	1,7,9	400	Sałátka po	3,7	100	Białka (g):	2020
10.04.2026r.	Ser biały	3	100	Dorsz pieczony z sosem koperkowym	1,4,7	120	Żydowsku ze szczypiorkiem			Tłuszcze (g)	82
	z rzodkiewką			Szpinak got.		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	74
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Masło	7	20	Węglowodany (g):	28
	Masło	7	20	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	w tym cukry:	225
	Herbata		250							Sód (g)	37
										Błonnik (g)	2,8
											22

Dieta lekkostrawna												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:		
DZIEŃ XX 11.04.2026r.	kasza jaglana	1,7	300	Krupnik	1,7,9	400	szynkowa	1,3,7,9	50	Białka (g):	87	
	pieczeń węgierska	1,3,7,9	50	Szynka duszona w	1,7	120	sałatka warzywna	1,3,7	50	Tłuszcze (g)	71	
	pomidor		50	sosie własnym			Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	27	
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	marchewka got.		100	Masło	7	20	Węglowodany (g):	272	
	Masło	7	20	ziemniaki		200	Herbata		250	w tym cukry:	31	
	Herbata		250	Kompot		250				Sód (g)	2,8	
				Kompot z jabłek i aronii						Błonnik (g)	21	
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.					
Dieta cukrzycowa												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:		
	kasza jaglana	1,7	300	Krupnik	1,7,9	400	szynkowa	1,3,7,9	50	Białka (g):	84	
	pieczeń węgierska	1,3,7,9	50	Szynka duszona w	1,7	120	sałatka warzywna	1,3,7	50	Tłuszcze (g)	73	
	Ogórek kiszony		50	sosie własnym			Pieczywo razowe	1,6,11	150	w tym nasycone	28	
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	marchewka got. Z groszkiem		100	Masło	7	15	Węglowodany (g):	288	
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Herbata		250	w tym cukry:	38	
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250				Sód (g)	2,8	
II śn:	jogurt naturalny	7	100	II kol.: ser topiony 30g, masło 5g, pieczywo 50g							Błonnik (g)	26
Dieta podstawowa												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:		
DZIEŃ XX 11.04.2026r.	kasza jaglana	1,7	300	Krupnik	1,7,9	400	szynkowa	1,3,7,9	50	Białka (g):	84	
	pieczeń węgierska	1,3,7,9	50	Szynka duszona w	1,7	120	sałatka warzywna	1,3,7	50	Tłuszcze (g)	73	
	Ogórek kisz		50	sosie własnym			Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	28	
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	marchewka got. z groszkiem		100	Masło	7	20	Węglowodany (g):	288	
	Masło	7	20	ziemniaki		200	Herbata		250	w tym cukry:	38	
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250				Sód (g)	2,8	
										Błonnik (g)	26	

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
DZIEŃ XXI 12.04.2026r,	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	450	pasta twarogowo	7	100	Kcal: Białka (g): Tłuszcze (g) w tym nasycone Węglowodany (g): w tym cukry: Sód (g) Błonnik (g)	2010 89 72 28 242 30 2,7 26
	polędwica	1,3,7,9,10	70	Udko pieczone	1	120	-warzywna				
	pomidor		50	Buraczki		100	zieleniną				
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczywo mieszane	1,6,11	150		
	Masło	7	20				Masło	7	20		
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250		
	Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			
Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
II śn:	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	450	pasta twarogowa	7	100	Kcal: Białka (g): Tłuszcze (g) w tym nasycone Węglowodany (g): w tym cukry: Sód (g) Błonnik (g)	2260 99 84 31 286 33 3,1 26
	polędwica	1,3,7,9,10	70	Udko pieczone	1	120	z groszkiem zielonym z				
	pomidor		50	Buraczki		100	zieleniną				
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczywo razowe	1,6,11	150		
	Masło	7	20				Masło	7	20		
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250		
	Wafle ryżowe	1,3	30	II kol.: szynka 30 g, masło 5g, pieczywo 50g							

Dieta podstawowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
DZIEŃ XXI 12.04.2026r,	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	450	pasta twarogowa	7	100	Kcal: Białka (g): Tłuszcze (g) w tym nasycone Węglowodany (g): w tym cukry: Sód (g) Błonnik (g)	2260 99 84 31 286 33 3,1 26
	polędwica	1,3,7,9,10	70	Udko pieczone	1	120	z groszkiem zielonym z				
	pomidor		50	Buraczki		100	zieleniną				
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczywo mieszane	1,6,11	150		
	Masło	7	20				Masło	7	20		
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250		