JADŁOSPIS 12.03 – 21.03.2025

ŚRODA 12.03

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Bułka pszenna 100 g(1) Masło 20 g(7) Szynka wieprzowa 80 g(1,7,9) Pomidor 50 g Kawa zbożowa (7)	Bułka pszenna 100 g(1) Masło 20 g(7) Szynka wieprzowa 80 g(1,7,9) Pomidor 50 g Kawa zbożowa (7)	Bułka typu “graham”100 g (1a,1d) Masło 20 g(7) Szynka wieprzowa 80 g(1,7,9) Pomidor 50 g Kawa zbożowa (7)	Bułka pszenna 100 g(1) Masło 20 g(7) Szynka wieprzowa 80 g(1,7,9) Pomidor 50 g Kawa zbożowa (7)
II śniadanie			Chleb IG 100g(1a,1d) Masło 20 g(7) Twarożek wiejski z rzodkiewką 70 g(7)	
Obiad	Żurek z białą kiełbasą 450 ml(1a,7,9) Pyzy z mięsem wieprzowym w sosie pieczeniowym 320 g(1a,3,7,9) Surówka szwedzka 150 g Kompot wiśniowy 200 m	Żurek z białą kiełbasą 450 ml(1a,7,9) Pyzy z mięsem wieprzowym w sosie pieczeniowym 320 g(1a,3,7,9) Surówka szwedzka 150 g Kompot wiśniowy 200 m	Żurek z białą kiełbasą 450 ml(1a,7,9) Pyzy z mięsem wieprzowym w sosie pieczeniowym 320 g(1a,3,7,9) Surówka szwedzka 150 g Kompot wiśniowy 200 m	Żurek z białą kiełbasą 450 ml(1a,7,9) Placki ziemniaczane z sosem brokułowym 200 g (1,3,7) Surówka szwedzka 150 g Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka makaronowa z makrelą,kukurydzą i cukinią 100 g(1a,3,4,7) Ogórek 50 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka makaronowa z makrelą,kukurydzą i cukinią 100 g(1a,3,4,7) Ogórek 50 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka makaronowa z makrelą,kukurydzą i cukinią 100 g(1a,3,4,7) Ogórek 50 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka makaronowa z makrelą,kukurydzą i cukinią 100 g(1a,3,4,7) Ogórek 50 g Herbata czarna z cytryną
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 2213 kcal Białko: 84,7 g Tłuszcze: 94,6 g Węglowodany: 271,2 g	Wartość energetyczna: 2213 kcal Białko: 84,7 g Tłuszcze: 94,6 g Węglowodany: 271,2 g	Wartość energetyczna: 2283 kcal Białko: 86,7 g Tłuszcze: 97,6 g Węglowodany: 271,2 g	Wartość energetyczna: 2240 kcal Białko: 88,2 g Tłuszcze: 87,5 g Węglowodany: 275,4 g

JADŁOSPIS 12.03 – 21.03.2025

CZWARTEK 13.03

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Płatki owsiane z jogurtem i chutneyem wiśniowym 100 g (1c),(7), Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 40g(7) Pomidor 50 g Herbata czarna	Płatki owsiane z jogurtem i chutneyem wiśniowym 100 g (1c),(7), Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 40g(7) Pomidor 50 g Herbata czarna	Płatki owsiane z jogurtem i chutneyem wiśniowym 100 g (1c),(7), Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 40g(7) Pomidor 50 g Herbata czarna	Płatki owsiane z jogurtem i chutneyem wiśniowym 100 g (1c),(7), Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 40g(7) Pomidor 50 g Herbata czarna
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Wędlina wieprzowa 60 g(1a,7,9) Pomidor 50 g	
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną 450 ml(7,9) Ziemniaki gotowane z koprem 150 g Pałki z kurczaka z pieca 130 g Pomidory ze śmietaną i szczypiorem 150 g(7) Kompot malinowy 200 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną 450 ml(7,9) Ziemniaki gotowane z koprem 150 g Pałki z kurczaka z pieca 130 g Pomidory ze śmietaną i szczypiorem 150 g(7) Kompot malinowy 200 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną 450 ml(7,9) Ziemniaki gotowane z koprem 150 g Pałki z kurczaka z pieca 130 g Pomidory ze śmietaną i szczypiorem 150 g(7) Kompot malinowy 200 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną 450 ml(7,9) Pierogi z truskawkami 350 g(1a,3,7) Kwaśna śmietana 150 g(7) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Sałatka ziemniaczana z kiełbasą	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Sałatka ziemniaczana z kiełbasą	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Sałatka ziemniaczana z kiełbasą	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Sałatka ziemniaczana z kiełbasą

JADŁOSPIS 12.03 – 21.03.2025

	podwawelską 100 g (3,7,9) Ogórek 50 g Masło 20g(7) Herbata owocowa	podwawelską 100 g (3,7,9) Ogórek 50 g Masło 20g(7) Herbata owocowa	podwawelską 100 g (3,7,9) Ogórek 50 g Masło 20g(7) Herbata owocowa	podwawelską 100 g (3,7,9) Ogórek 50 g Masło 20g(7) Herbata owocowa
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 2150 kcal Białko: 80 g Tłuszcze: 90 g Węglowodany: 275 g	Wartość energetyczna: 2150 kcal Białko: 80 g Tłuszcze: 90 g Węglowodany: 275 g	Wartość energetyczna: 2216 kcal Białko: 82,3 g Tłuszcze: 92,8 g Węglowodany: 274,5 g	Wartość energetyczna: 2180 kcal Białko: 83,1 g Tłuszcze: 83,2 g Węglowodany: 278,7 g

PIĄTEK 14.03

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Twarożek waniliowy 100 g(7) Marmolada wieloowocowa 30 g(11) Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Twarożek waniliowy 100 g(7) Marmolada wieloowocowa 30 g(11) Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Twarożek waniliowy 100 g(7) Marmolada wieloowocowa 30 g(11) Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Twarożek waniliowy 100 g(7) Marmolada wieloowocowa 30 g(11) Kawa zbożowa (7)
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a) Masło 20 g(7) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g(11)	

JADŁOSPIS 12.03 – 21.03.2025

Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml(7,9) Ziemniaki pieczone 150 g Kotlet z dorsza w sosie maślanym 150 g(1a,3,4,7,9) Marchew z groszkiem w beszamelu 150 g(1a,7) Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml(7,9) Ziemniaki pieczone 150 g Kotlet z dorsza w sosie maślanym 150 g(1a,3,4,7,9) Marchew z groszkiem w beszamelu 150 g(1a,7) Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml(7,9) Ziemniaki pieczone 150 g Kotlet z dorsza w sosie maślanym 150 g(1a,3,4,7,9) Marchew z groszkiem w beszamelu 150 g(1a,7) Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml(7,9) Placki z kaszy jaglanej w sosie szpinakowym 200 g (1a,3,7) Surówka z buraczków 150g Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Polędwica drobiowa z majerankiem 80 g(6,9,10) Pomidor 50 g Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Polędwica drobiowa z majerankiem 80 g(6,9,10) Pomidor 50 g Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Polędwica drobiowa z majerankiem 80 g(6,9,10) Pomidor 50 g Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Polędwica drobiowa z majerankiem 80 g(6,9,10) Pomidor 50 g Herbata czarna
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 2050 kcal Białko: 75 g Tłuszcze: 85 g Węglowodany: 260 g	Wartość energetyczna: 2050 kcal Białko: 75 g Tłuszcze: 85 g Węglowodany: 260 g	Wartość energetyczna: 2128 kcal Białko: 77,9 g Tłuszcze: 88,4 g Węglowodany: 259,8 g	Wartość energetyczna: 2090 kcal Białko: 78,4 g Tłuszcze: 79,6 g Węglowodany: 263,5 g

SOBOTA 15.03

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych

JADŁOSPIS 12.03 – 21.03.2025

Śniadanie	Jogurt naturalny z prażonymi jabłkami 100 g(7) Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Kiełbaski śląskie 100 g Ketchup 40 g Ogórek 50g Herbata z pomarańczą	Jogurt naturalny z prażonymi jabłkami 100 g(7) Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Kiełbaski śląskie 100 g Ketchup 40 g Ogórek 50g Herbata z pomarańczą	Jogurt naturalny z prażonymi jabłkami 100 g(7) Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Kiełbaski śląskie 100 g Ketchup 40 g Ogórek 50g Herbata z pomarańczą	Jogurt naturalny z prażonymi jabłkami 100 g(7) Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Kiełbaski śląskie 100 g Ketchup 40 g Ogórek 50g Herbata z pomarańczą
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a) Masło 20 g(7) Hummus z ciecierzycy 60 g Pomidor 50 g	
Obiad	Zupa koperkowa 450 ml (7,9) Kopytka 150 g(1a,3,7) Gulasz drobiowy z pieczarkami 150 g(1a,7,9) Surówka z ogórka kiszonego 150 g Kompot z owoców leśnych 200 ml	Zupa koperkowa 450 ml (7,9) Kopytka 150 g(1a,3,7) Gulasz drobiowy z pieczarkami 150 g(1a,7,9) Surówka z ogórka kiszonego 150 g Kompot z owoców leśnych 200 ml	Zupa koperkowa 450 ml (7,9) Kopytka 150 g(1a,3,7) Gulasz drobiowy z pieczarkami 150 g(1a,7,9) Surówka z ogórka kiszonego 150 g Kompot z owoców leśnych 200 ml	Zupa koperkowa 450 ml (7,9) Penne z dynią, cukinią i brokułami 350 g(1a,3,7) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pieczeń rzymska 60 g(7,9) Pomidor 50 g Marmolada wieloowocowa 20 g(11) Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pieczeń rzymska 60 g(7,9) Pomidor 50 g Marmolada wieloowocowa 20 g(11) Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pieczeń rzymska 60 g(7,9) Pomidor 50 g Marmolada wieloowocowa 20 g(11) Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pieczeń rzymska 60 g(7,9) Pomidor 50 g Marmolada wieloowocowa 20 g(11) Herbata czarna
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 2104 kcal Białko: 79,5 g Tłuszcze: 90,2 g Węglowodany: 264,7 g	Wartość energetyczna: 2104 kcal Białko: 79,5 g Tłuszcze: 90,2 g Węglowodany: 264,7 g	Wartość energetyczna: 2174 kcal Białko: 81,5 g Tłuszcze: 93,2 g Węglowodany: 264,7 g	Wartość energetyczna: 2135 kcal Białko: 82,3 g Tłuszcze: 83,8 g Węglowodany: 269,1 g

JADŁOSPIS 12.03 – 21.03.2025

NIEDZIELA 16.03

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Pasta jajeczna (3,7) Pomidor 50 g Herbata z hibiskusem	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Pasta jajeczna (3,7) Pomidor 50 g Herbata z hibiskusem	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Pasta jajeczna (3,7) Pomidor 50 g Herbata z hibiskusem	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Pasta jajeczna (3,7) Pomidor 50 g Herbata z hibiskusem
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Twarożek z koprem 40 g(7) Ogórek 50 g	
Obiad	Rosół wołowo-drobiowy 450 ml (1a,9) Ziemniaki gotowane z koprem 150 g Kotlet schabowy z pieca 100 g(1a,3,7) Biała kapusta zasmażana 150 g(1a,7) Kompot jabłkowy 200 ml	Rosół wołowo-drobiowy 450 ml (1a,9) Ziemniaki gotowane z koprem 150 g Kotlet schabowy z pieca 100 g(1a,3,7) Biała kapusta zasmażana 150 g(1a,7) Kompot jabłkowy 200 ml	Rosół wołowo-drobiowy 450 ml (1a,9) Ziemniaki gotowane z koprem 150 g Kotlet schabowy z pieca 100 g(1a,3,7) Biała kapusta zasmażana 150 g(1a,7) Kompot jabłkowy 200 ml	Rosół wołowo-drobiowy 450 ml (1a,9) Kotlety z kalafiora 200 g (1a,3) Sos cukiniowy 50 g (1a),(7) Mizeria 150 g(7) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Szynka wieprzowa gotowana 80 g(6,9,10) Ogórek 50 g Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Szynka wieprzowa gotowana 80 g(6,9,10) Ogórek 50 g Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Szynka wieprzowa gotowana 80 g(6,9,10) Ogórek 50 g Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Szynka wieprzowa gotowana 80 g(6,9,10) Ogórek 50 g Herbata czarna
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 2251 kcal Białko: 85,2 g Tłuszcze: 95,7 g Węglowodany: 270,9 g	Wartość energetyczna: 2251 kcal Białko: 85,2 g Tłuszcze: 95,7 g Węglowodany: 270,9 g	Wartość energetyczna: 2321 kcal Białko: 87,2 g Tłuszcze: 98,7 g Węglowodany: 270,9 g	Wartość energetyczna: 2280 kcal Białko: 88,0 g Tłuszcze: 89,1 g Węglowodany: 274,5 g

JADŁOSPIS 12.03 – 21.03.2025

PONIEDZIAŁEK 17.03

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Kiełbasa biała 100 g(1,6,9) Ćwikła z chrzanem 40 g(7) Pomidor 50g Kakao(7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Kiełbasa biała 100 g(1,6,9) Ćwikła z chrzanem 40 g(7) Pomidor 50g Kakao(7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Kiełbasa biała 100 g(1,6,9) Ćwikła z chrzanem 40 g(7) Pomidor 50g Kakao(7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Kiełbasa biała 100 g(1,6,9) Ćwikła z chrzanem 40 g(7) Pomidor 50g Kakao(7)
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Serek topiony 20 g(7,9) Ogórek kiszony 50 g	
Obiad	Zupa ziemniaczana na wędzonce 450 ml (7,9) Makaron świderki z sosem bolońskim 320 g(1a,9) Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa ziemniaczana na wędzonce 450 ml (7,9) Makaron świderki z sosem bolońskim 320 g(1a,9) Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa ziemniaczana na wędzonce 450 ml (7,9) Makaron świderki z sosem bolońskim 320 g(1a,9) Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa ziemniaczana na wędzonce 450 ml (7,9) Naleśniki z twarożkiem waniliowym ,sosem truskawkowym i borówkami 450 g(1a,3,7) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Paprykarz szczeciński 80 g(3,4,7) Serek	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Paprykarz szczeciński 80 g(3,4,7) Serek topiony 20 g(7,9) Sałata lodowa Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Paprykarz szczeciński 80 g(3,4,7) Serek topiony 20 g(7,9) Sałata lodowa Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Paprykarz szczeciński 80 g(3,4,7) Serek topiony 20 g(7,9) Sałata lodowa Herbata owocowa

JADŁOSPIS 12.03 – 21.03.2025

	topiony 20 g(7,9) Sałata lodowa Herbata owocowa			
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 2153 kcal Białko: 80,9 g Tłuszcze: 90,4 g Węglowodany: 265,3 g	Wartość energetyczna: 2153 kcal Białko: 80,9 g Tłuszcze: 90,4 g Węglowodany: 265,3 g	Wartość energetyczna: 2223 kcal Białko: 82,9 g Tłuszcze: 93,4 g Węglowodany: 265,3 g	Wartość energetyczna: 2180 kcal Białko: 83,5 g Tłuszcze: 84,2 g Węglowodany: 268,7 g

WTOREK 18.03

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Jajecznica na maśle ze szczypiorem 80 g(3,7) Rzodkiewka tarta 50g Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Jajecznica na maśle ze szczypiorem 80 g(3,7) Rzodkiewka tarta 50g Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Jajecznica na maśle ze szczypiorem 80 g(3,7) Rzodkiewka tarta 50g Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Jajecznica na maśle ze szczypiorem 80 g(3,7) Rzodkiewka tarta 50g Kawa zbożowa (7)
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 30 g(11)	

JADŁOSPIS 12.03 – 21.03.2025

Obiad	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 450 ml(7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Sos myśliwski z karkówki 150 g(1a,7,9) Surówka z pora 150 g(7) Kompot malinowy 200 ml	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 450 ml(7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Sos myśliwski z karkówki 150 g(1a,7,9) Surówka z pora 150 g(7) Kompot malinowy 200 ml	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 450 ml(7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Sos myśliwski z karkówki 150 g(1a,7,9) Surówka z pora 150 g(7) Kompot malinowy 200 ml	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 450 ml(7,9) Pierogi ruskie z kwaśną śmietaną 350 g(1a,3,7) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Galaretka drobiowa z warzywami 100g(9) Ogórek konserwowy 50 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Galaretka drobiowa z warzywami 100g(9) Ogórek konserwowy 50 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Galaretka drobiowa z warzywami 100g(9) Ogórek konserwowy 50 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Galaretka drobiowa z warzywami 100g(9) Ogórek konserwowy 50 g Herbata czarna z cytryną
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 2108 kcal Białko: 78,7 g Tłuszcze: 88,5 g Węglowodany: 260,4 g	Wartość energetyczna: 2108 kcal Białko: 78,7 g Tłuszcze: 88,5 g Węglowodany: 260,4 g	Wartość energetyczna: 2178 kcal Białko: 80,7 g Tłuszcze: 91,5 g Węglowodany: 260,4 g	Wartość energetyczna: 2135 kcal Białko: 81,1 g Tłuszcze: 81,3 g Węglowodany: 263,9 g

ŚRODA 19.03

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych

JADŁOSPIS 12.03 – 21.03.2025

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Szynka konserwowa 80 g(1a,7,9) Pomidor 50 g Kakao(7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Szynka konserwowa 80 g(1a,7,9) Pomidor 50 g Kakao(7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Szynka konserwowa 80 g(1a,7,9) Pomidor 50 g Kakao(7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Szynka konserwowa 80 g(1a,7,9) Pomidor 50 g Kakao(7)
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Szynka farmerska 60 g(3,7,9) Pomidor 50 g	
Obiad	Zupa gulaszowa z wieprzowiną 450 ml(9) Naleśniki z twarożkiem waniliowym i sosem owocowym 300 g(1a,3,7) Kompot z owoców leśnych 200 ml	Zupa gulaszowa z wieprzowiną 450 ml(9) Naleśniki z twarożkiem waniliowym i sosem owocowym 300 g(1a,3,7) Kompot z owoców leśnych 200 ml	Zupa gulaszowa z wieprzowiną 450 ml(9) Naleśniki z twarożkiem waniliowym i sosem owocowym 300 g(1a,3,7) Kompot z owoców leśnych 200 ml	Zupa gulaszowa z wieprzowiną 450 ml(9) Kopytka z sosem śmietankowym i owocami 300 g(1a,3,7) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Ser Aldamer 50g(7) Pasztet pieczony 60 g(1a,3,7,9) Ogórek 50 g Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Ser Aldamer 50g(7) Pasztet pieczony 60 g(1a,3,7,9) Ogórek 50 g Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Ser Aldamer 50g(7) Pasztet pieczony 60 g(1a,3,7,9) Ogórek 50 g Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Ser Aldamer 50g(7) Pasztet pieczony 60 g(1a,3,7,9) Ogórek 50 g Herbata owocowa
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 2210 kcal Białko: 84,5 g Tłuszcze: 94,3 g Węglowodany: 270,8 g	Wartość energetyczna: 2210 kcal Białko: 84,5 g Tłuszcze: 94,3 g Węglowodany: 270,8 g	Wartość energetyczna: 2280 kcal Białko: 86,5 g Tłuszcze: 97,3 g Węglowodany: 270,8 g	Wartość energetyczna: 2240 kcal Białko: 88,0 g Tłuszcze: 87,1 g Węglowodany: 275,1 g

JADŁOSPIS 12.03 – 21.03.2025

CZWARTEK 20.03

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Twarożek wiejski ze szczypiorem 100 g (7) Rzodkiewka tarta 30 g Ogórek 50 g Kawa zbożowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Twarożek wiejski ze szczypiorem 100 g (7) Rzodkiewka tarta 30 g Ogórek 50 g Kawa zbożowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Twarożek wiejski ze szczypiorem 100 g (7) Rzodkiewka tarta 30 g Ogórek 50 g Kawa zbożowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Twarożek wiejski ze szczypiorem 100 g (7) Rzodkiewka tarta 30 g Ogórek 50 g Kawa zbożowa
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a,1b) Masło 20 g(7) Wędlina wieprzowa 50 g (7) Pomidor 30 g	
Obiad	Zupa pieczarkowa 450 ml(7,9) Ziemniaki pieczone 150 g Kotlet drobiowy siekany z warzywami w sosie koperkowym 150 g(1a,3,7,9) Surówka z selera 150 g(7,9) Kompot wiśniowy 200 ml	Zupa pieczarkowa 450 ml(7,9) Ziemniaki pieczone 150 g Kotlet drobiowy siekany z warzywami w sosie koperkowym 150 g(1a,3,7,9) Surówka z selera 150 g(7,9) Kompot wiśniowy 200 ml	Zupa pieczarkowa 450 ml(7,9) Ziemniaki pieczone 150 g Kotlet drobiowy siekany z warzywami w sosie koperkowym 150 g(1a,3,7,9) Surówka z selera 150 g(7,9) Kompot wiśniowy 200 ml	Zupa pieczarkowa 450 ml(7,9) Risotto warzywne 250 g (7,9) Surówka z selera 150 g(7,9) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pieczeń z indyka z suszonymi pomidorami 80 g(1a,7,9) Serek topiony 20 g(1a,7) Ogórek kiszony 50 g	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pieczeń z indyka z suszonymi pomidorami 80 g(1a,7,9) Serek topiony 20 g(1a,7) Ogórek kiszony 50 g	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pieczeń z indyka z suszonymi pomidorami 80 g(1a,7,9) Serek topiony 20 g(1a,7) Ogórek kiszony 50 g	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pieczeń z indyka z suszonymi pomidorami 80 g(1a,7,9) Serek topiony 20 g(1a,7) Ogórek kiszony 50 g

JADŁOSPIS 12.03 – 21.03.2025

Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 2143 kcal Białko: 80,1 g Tłuszcze: 89,5 g Węglowodany: 274,2 g	Wartość energetyczna: 2143 kcal Białko: 80,1 g Tłuszcze: 89,5 g Węglowodany: 274,2 g	Wartość energetyczna: 2213 kcal Białko: 82,1 g Tłuszcze: 92,5 g Węglowodany: 274,2 g	Wartość energetyczna: 2175 kcal Białko: 82,9 g Tłuszcze: 82,8 g Węglowodany: 278,1 g

PIĄTEK 21.03

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pasztetowa 60 g(1a,3,7,9) Ser Aldamer 40 g(7) Pomidor 50 g Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pasztetowa 60 g(1a,3,7,9) Ser Aldamer 40 g(7) Pomidor 50 g Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pasztetowa 60 g(1a,3,7,9) Ser Aldamer 40 g(7) Pomidor 50 g Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pasztetowa 60 g(1a,3,7,9) Ser Aldamer 40 g(7) Pomidor 50 g Herbata owocowa
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Ogórek 50 g	

JADŁOSPIS 12.03 – 21.03.2025

Obiad	Zupa jarzynowa 450 ml(7,9) Pyzy ze śliwkami i bułką tartą z masłem 300 g(1a,3,7) Kompot wiśniowy 200 ml	Zupa jarzynowa 450 ml(7,9) Pyzy ze śliwkami i bułką tartą z masłem 300 g(1a,3,7) Kompot wiśniowy 200 ml	Zupa jarzynowa 450 ml(7,9) Pyzy ze śliwkami i bułką tartą z masłem 300 g(1a,3,7) Kompot wiśniowy 200 ml	Zupa jarzynowa 450 ml(7,9) Kasza jęczmienna 150 g(1) Gulasz warzywny z cukinią 150 g(1a,9) b Surówka z pora 150 g(7,9) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka Śledziowa z burakami 120 g(1a,3,4,7,9) Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka Śledziowa z burakami 120 g(1a,3,4,7,9) Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka Śledziowa z burakami 120 g(1a,3,4,7,9) Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka Śledziowa z burakami 120 g(1a,3,4,7,9) Herbata owocowa
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 2055 kcal Białko: 75,7 g Tłuszcze: 85,1 g Węglowodany: 259,5 g	Wartość energetyczna: 2055 kcal Białko: 75,7 g Tłuszcze: 85,1 g Węglowodany: 259,5 g	Wartość energetyczna: 2125 kcal Białko: 77,7 g Tłuszcze: 88,1 g Węglowodany: 259,5 g	Wartość energetyczna: 2085 kcal Białko: 78,1 g Tłuszcze: 79,2 g Węglowodany: 263,1 g