

DIETA PODSTAWOWA							
Data	1.03.2026	2.03.2026	3.03.2026	4.03.2026	5.03.2026	6.03.2026	7.03.2026
Rodzaj posiłku	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Śniadanie /II śniadanie	Kasza manna na mleku 350g (1a,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Płatki owsiane na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 1szt	Makaron na mleku 350g (1a,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt	Kasza manna na mleku 350g (1a,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Dżem 50g Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Chrupki kukurydziane 20g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynkowa wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko suszone 20g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt naturalny 110g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ryż 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Mus owocowy 1szt	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g (1a,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 300ml	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 100g (7)	Zupa brokułowa 350ml (1c,7,9) Ziemniaki 200g Bitka schabowa w sosie 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt owocowy 100g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Łazanki z kapustą, pieczarkami i kiełbasą 350g Woda z cytryną 200ml  Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)	Krupnik 350ml (1c,9) Kopytka z sosem jarzynowym 300g (1a,9) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowy warzywny 300ml
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynkowa wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek kiszony 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka konserwowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1970kcal; B: 71g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 24g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2179cal; B: 72g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 264g w tym cukry: 34g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2351kcal; B: 74g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 342g w tym cukry: 30g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2017kcal; B: 79g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 227g w tym cukry: 41g; Bł: 30g; Sól: 6g	E: 2246kcal; B: 63g; T: 98g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 271g w tym cukry: 12g; Bł: 19g; Sól: 5g	E: 2166kcal; B:50g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 325g w tym cukry: 21g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA				
Data	8.03.2026	9.03.2026	10.03.2026	
Rodzaj posiłku	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	
Śniadanie /II śniadanie	<p>Płatki kukurydziane na mleku 350g (7)                      Pieczywo mieszane 100g (1a,b)                      Masło 10g (7)                      Ser żółty 40g (7)                      Szynka 40g (1a,3,7,9,10)                      Pomidor 50g                      Sałata 5g                      Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Smoothie 330g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 350g (1,3,7)                      Pieczywo mieszane 100g (1a,b)                      Masło 10g (7)                      Twarożek 50g (7)                      Dżem 25g                      Pomidor 70g                      Sałata 5g                      Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)</p> <p>Jabłko 1szt</p>	<p>Ryż na mleku 350g (7)                      Pieczywo mieszane 100g (1a,b)                      Masło 10g (7)                      Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10)                      Serek kanapkowy 17g (7)                      Pomidor 50g                      Sałata 5g                      Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jabłko 1szt</p>	
Obiad/Po dwieczorek	<p>Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9)                      Ziemniaki 200g                      Gulasz drobiowy 150g (1a,9)                      Surówka z marchewki i jabłka 150g (9)                      Woda z cytryną 200ml</p> <p>Mus owocowy 1szt</p>	<p>Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9)                      Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,9)                      Woda z cytryną 200ml</p> <p>Sok pomidorowy 300ml</p>	<p>Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9)                      Ziemniaki 200g                      Pulpet gotowany w sosie 150g (1a,3,9)                      Fasolka szparagowa gotowana 150g                      Woda z cytryną 200ml</p> <p>Jogurt naturalny 150g (7)</p>	
Kolacja	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b)                      Masło 10g (7)                      Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12)                      Serek kanapkowy 17g (7)                      Ogórek 70g                      Sałata 5g                      Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b)                      Masło 10g (7)                      Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10)                      Pomidor 70g                      Sałata 5g                      Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b)                      Masło 10g (7)                      Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12)                      Ogórek 70g                      Sałata 5g                      Herbata z cytryną 250ml</p>	
Wartość odżywcza	E: 2274kcal; B: 78g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 251g w tym cukry: 36g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2179cal; B: 72g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 264g w tym cukry: 34g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2632kcal; B: 102g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 328g w tym cukry: 38g; Bł: 25g; Sól: 4g	

Wartość odżywcza	E: 2274kcal; B: 78g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 251g w tym cukry: 36g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2179cal; B: 72g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 264g w tym cukry: 34g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2632kcal; B: 102g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 328g w tym cukry: 38g; Bł: 25g; Sól: 4g
------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	1.03.2026	2.03.2026	3.03.2026	4.03.2026	5.03.2026	6.03.2026	7.03.2026
Rodzaj posiłku	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt naturalny 100g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie (8c)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Twarożek 50g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Serek wiejski 100g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 70g (7) Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Serek wiejski 150g (7)
Obiad/Po dwieczorek	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g (1a,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 100g (7)	Zupa brokułowa 350ml (1c,7,9) Ziemniaki 200g Bitka schabowa w sosie 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 100g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Ziemniaki 200g Klopsik w sosie 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Krupnik 350ml (1c,9) Makaron razowy z brokułem 350g (1a.) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c)	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Kasza z warzywami 350g (1c,9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynkowa wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek kiszony 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

					250ml		
Wartość odżywcza	E: 1920kcal; B: 73g; T: 65g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 178g w tym cukry: 16g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2004kcal; B: 69g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 220g w tym cukry: 22g; Bł: 32g; Sól: 4g	E: 1800kcal; B: 78g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 153g w tym cukry: 27g; Bł: 33g; Sól: 6g	E: 1932kcal; B: 86g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 42g; W: 192g w tym cukry: 13g; Bł: 31g; Sól: 6g	E: 2040kcal; B: 79g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 241g w tym cukry: 27g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2073kcal; B: 80g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 234g w tym cukry: 37g; Bł: 34g; Sól: 5g

### Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
Data	8.03.2026	9.03.2026	10.03.2026	
Rodzaj posiłku	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Serek Grani 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c)	
Obiad/Po dwieczor ek	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany w sosie 150g (1a,3,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70g (1a,d,6,7,10,12)	

	Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2060kcal; B: 72g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 208g w tym cukry: 26g; Bł: 38g; Sól: 5g	E: 1948kcal; B: 73g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 189g w tym cukry: 15g; Bł: 36g; Sól: 4g	E: 2004kcal; B: 72g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 249g w tym cukry: 19g; Bł: 35g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

## Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające **gluten**, tj. pszenica (a), żyto (b), jęczmień (c), owies (d), orkisz (e), kamut (f) lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
2. **Skorupiaki** i produkty pochodne.
3. **Jaja** i produkty pochodne.
4. **Ryby** i produkty pochodne.
5. **Orzeszki ziemne** i produkty pochodne.
6. **Soja** i produkty pochodne.
7. **Mleko** i produkty pochodne.
8. **Orzechy**, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.) (a), orzechy laskowe (*Corylus avellana*) (b), orzechy włoskie (*Juglans regia*) (c), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*) (d), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch) (e), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*) (f), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*) (g), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*) (h), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
9. **Seler** i produkty pochodne.
10. **Gorczyca** i produkty pochodne.

11. **Nasiona sezamu** i produkty pochodne.

12. **Dwutlenek siarki** i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców

13. **Łubin** i produkty pochodne.

14. **Mięczaki** i produkty pochodne.

**Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn od nas niezależnych.**