

JADŁOSPIS 11.03 – 20.03.2026/ DIETA PODSTAWOWA

P	11.03.2026 DZIEŃ 1	12.03.2026 DZIEŃ 2	13.03.2026 DZIEŃ 3	14.03.2026 DZIEŃ 4	15.03.2026 DZIEŃ 5	16.03.2026 DZIEŃ 6	17.03.2026 DZIEŃ 7	18.03.2026 DZIEŃ 8	19.03.2026 DZIEŃ 9	20.03.2026 DZIEŃ 10
<b>Śniadanie</b>	Płatki na mleku, chleb, masło, parówki, ketchup, papryka żółta, sałata, pomarańcza, herbata	Chleb, masło, sałata, szynka wiejska, jabłko, ogórek, kefir, kawa zbożowa na mleku	Płatki na mleku, chleb, masło, pasta z jajek, ser mozzarella, rukola, pomidor, herbata	Zacierki na mleku, chleb, masło, serek wiejski, papryka, polędwica sopocka, sałata, herbata	Chleb, kajzerka, masło, ser żółty, szynka drobiowa, ogórek kiszony, kakao na mleku	Płatki na mleku z migdałami, chleb, masło, pasztet mięsny, papryka, herbata	Chleb, masło, kiełbasa szynkowa, sałata, pomidor, jajko gotowane, kawa zbożowa na mleku	Zacierki na mleku, chleb, masło, kiełbasa ćwikła z chrzanem (ginekologia pasztet z kurczaka pieczony 130g), herbata	Chleb, masło, sałata, wędlina, pomarańcza, pomidor, kawa zbożowa na mleku	Kasza jęczmienna na mleku, chleb, masło, twarożek z rzodkiewką, sałata, ogórek, herbata
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa gulasz wieprzowy z warzywami, kasza pęczak, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej, ryż brązowy, udziec z indyka pieczony, fasolka szparagowa, kompot	Barszcz ukraiński, ziemniaki, kotlet rybny, surówka z pora, marchewki i jabłka, kompot	Rosół z makaronem, ziemniaki, kotlet schabowy, kapusta pekińska z marchewką, kompot	Zupa z soczewicy, duszona potrawka z kurczaka po chińsku, kasza bulgur, surówka z selera, kompot	Zupa kapuśniak, makaron z sosem bolońskim, ser żółty, kompot	Zupa brokułowa, kasza gryczana, pulpety w sosie koperkowym, marchewka gotowana zasmażana, kompot	Barszcz czerwony z ziemniakami, ziemniaki, schab w sosie, mix sałat z sosem sałatkowym, kompot	Zupa koperkowa, udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym, ryż brązowy, mizeria, kompot	Barszcz biały, ryba smażona, ziemniaki gotowane w wodzie, surówka z buraków, kompot
<b>Kolacja I</b>	Chleb, masło, sałata, jajko ugotowane na twardo, pasta z zielonego groszku, herbata	Chleb, masło, sałata, ser żółty, pasztet mięsny, pomidor, herbata	Chleb, masło, pasztet sojowy, sałata, sałatka z burakiem i fetą, herbata	Chleb, masło, sałata, sałatka ryżowa, herbata	Chleb, masło, polędwica sopocka, mix sałat z pomidorem, pasta z makreli, herbata	Chleb, masło, sałata, ogórek kiszony, pasta z fasoli, szynka wiejska, herbata	Chleb, masło, sałata, jabłko, twarożek z rzodkiewką, herbata	Chleb, masło, sałata, ogórek kiszony, pasta rybna, ser żółty, herbata	Chleb, masło, sałata, jajko gotowane na twardo, sałatka jarzynowa, herbata	Chleb, masło, sałata, pasztet warzywny, wędlina, papryka czerwona, herbata
<b>K II</b>	Jogurt naturalny	Wafle ryżowe	Sok pomidorowy	Banan	Wafle ryżowe	Serek wiejski	Sok wielowarzywny	Sok pomidorowy	Jogurt naturalny	Ciasto drożdżowe

## SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA PODSTAWOWA

### **11.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb żytni – 40g, Chleb baltonowski - 60g, Parówka drobiowa - 120g, Masło - 10g, pomarańcza - 350g, Ketchup - 10g, papryka żółta – 60g, Herbata czarna - 2g

**ALERGENY:** Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), parówki (8), ketchup, papryka żółta, sałata, pomarańcza, herbata

**OBIAD: Zupa kalafiorowa z ziemniakami:** Kalafior mrożony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

**Duszony gulasz wieprzowy:** Łopatka wieprzowa - 160g, Marchew - 50g, Por - 20g, Seler korzeniowy - 20g, Groszek zielony - 10g, Pomidor w puszcze pasta - 20g, fasolka szparagowa – 30g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana - 150g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

**ALERGENY:** Zupa kalafiorowa (1,3,7,10) gulasz wieprzowy (3), kasza pęczak (3), kompot

**KOLACJA:** Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko ugotowane na twardo - 50g, Herbata czarna - 2g, **Pasta z zielonego groszku:** Groszek zielony mrożony - 100g, Koper świeży – 0,4g, Kwasek cytrynowy – 0,1g, czosnek granulowany – 0,1g, Olej rzepakowy - 5g

**ALERGENY:** Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, jajko ugotowane na twardo (2), pasta z zielonego groszku, herbata

**KOLACJA II:** Jogurt naturalny - 150g **ALERGENY:** Jogurt naturalny (1)

### **12.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Szyńka wiejska - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, ogórek zielony – 80g, jabłko- 150g, Kefir – 200g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

**ALERGENY:** Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata szynka wiejska (1,3,7,8,10), jabłko, ogórek zielony, kefir (1), kawa zbożowa na mleku (1,3)

**OBIAD: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej:** Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g

**Udziec z indyka pieczony w sosie własnym:** Udziec z indyka bez skóry - 170g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5g, ryż brązowy gotowany w wodzie - 200g, Fasolka szparagowa gotowana w wodzie - 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

**ALERGENY:** Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ryż brązowy gotowany, udziec z indyka pieczony (3,7), fasolka szparagowa gotowana, kompot

**KOLACJA:** Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, pasztet mięsny – 70g, Sałata masłowa - 5g, ser żółty podpuszczkowy - 60g, pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g,

**ALERGENY:** Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ser żółty (1), pasztet mięsny (1,3,7,8,10), pomidor, herbata

**KOLACJA II:** Wafle ryżowe - 50g

### **13.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Płatki ryżowe - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Ser mozzarella – 30g, Masło - 10g, Rukola - 5g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g

**Pasta z jajka:** jajko na twardo 90 g, jogurt naturalny- 7 g, pietruszka natka 0,5 g, sól, pieprz- po 1 g

**ALERGENY:** Płatki ryżowe na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), pasta z jajek (1,2), ser mozzarella (1), rukola, pomidor, herbata

**OBIAD: Barszcz ukraiński:** burak – 100g, kapusta biała – 50g, Fasola biała -37,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki 1g  
**Kotlet rybny:** Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta- 10g, Jajko - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, ziemniaki gotowane– 200g, **Surówka z pora, marchewki i jabłka :** Por- 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez - 10g, Sok z cytryny – 3g, sól, pieprz – po 0,5g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda – 300g

**ALERGENY:** Barszcz ukraiński (7,10), ziemniaki gotowane, kotlet rybny (2,3,6), surówka z pora, marchewki i jabłka (1,2), kompot

**KOLACJA:** Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, pasztet sojowy – 113g, Herbata czarna - 2g  
**Sałatka z burakiem i fetą:** Burak - 150g, Ser feta – 30g, oregano, rukola – 20g, bazylija suszona - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

**ALERGENY:** Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), pasztet sojowy (7,8,10), sałata, sałatka z burakiem i fetą (1), herbata

**KOLACJA II:** Sok pomidorowy – 330ml

### **14.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Polędwica sopocka -60g, Sałata masłowa - 5g, Serek wiejski – 200g, Papryka - 100g, Herbata czarna - 2g,

**ALERGENY:** Zacierki na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), serek wiejski (1), papryka, polędwica sopocka (3,8), sałata, herbata

**OBIAD: Rosół z makaronem:** Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g

**Kotlet schabowy:** Schab wieprzowy bez kości - 140g, Mąka pszenna - 15g, jajko -6 g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Kapusta pekińska z marchewką:** Kapusta pekińska - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Kukurydza w puszcze - 10g, Por - 3g, Jogurt naturalny - 2,5g, Pieprz czarny - 1g, Majonez - 1g,

**Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

**ALERGENY:** Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, kotlet schabowy, (2,3), kapusta pekińska z marchewką (1,2), kompot

**KOLACJA:** Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

**Sałatka ryżowa :** ryż brązowy – 25g, szczypiorek – 3g, szynka drobiowa – 70g, kukurydza konserwowa – 50g, papryka – 50g, ogórek kiszony – 30g, majonez – 5g, jogurt naturalny – 10g

**ALERGENY:** Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, sałatka ryżowa (1,2,3), herbata

**KOLACJA II:** Banan- 150g

### **15.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Chleb żytni – 40g, Kajzerka- 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ser żółty podpuszczkowy – 60g, Szynka drobiowa – 40g, ogórek kiszony – 100g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

**ALERGENY:** Chleb żytni (3), kajzerka (3), masło (1), ser żółty (1), szynka drobiowa (1,3,7,8,10), ogórek kiszony, kakao na mleku (1)

**OBIAD: Zupa z soczewicy:** soczewica - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g

**Duszona potrawka z kurczaka po chińsku:** Kurczak tuszka - 160g, Mieszanka chińska HORTEx - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g  
Kasza bulgur gotowana - 150g, **Surówka z selera:** Seler - 100g, rodzyunki – 20g, jabłko -30g, sok z cytryny -3g majonez - 5g, jogurt – 20g, sól, pieprz czarny, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**ALERGENY:** Zupa z soczewicy (7,10), duszona potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), kasza bulgur (3), surówka z selera (1,2,7), kompot

**KOLACJA:** Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Polędwica sopocka – 60g, Herbata czarna – 2g

**Mix sałat z pomidorem** – 150g: sałata-100g, pomidor – 50g, sos vinegret – 3g, **Pasta z makreli:** makrela - 40g, serek śmietankowy- 40g, Sól, pieprz czarny - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 10g

**ALERGENY:** Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), polędwica sopocka (3,8), mix sałat z pomidorem, pasta z makreli (1,6), herbata

**KOLACJA II:** Wafle ryżowe – 50g

### **16.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Płatki owsiane – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, płatki migdałowe – 5g, cynamon – 1g, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Pasztet mięsny – 60g, Sałata masłowa - 5g, papryka - 100g, Herbata czarna – 2g,

**ALERGENY:** Płatki owsiane na mleku z cynamonem i migdałami (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), pasztet mięsny (3,7), papryka, herbata

**OBIAD: Zupa kapuśniak :** Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, kapusta kiszona- 75g, **Makaron z sosem bolońskim:** Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Passata pomidorowa - 30g, Cebula - 10g, Mąka pszenna – 10g, Mąka ziemniaczana - 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Makaron pełnoziarnisty - 60g, ser żółty Gouda – 15g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

**ALERGENY:** Zupa kapuśniak (1,3,7,10), makaron z sosem bolońskim (3), ser żółty (1), kompot

**KOLACJA:** Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Szynka wiejska – 40g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek kiszony – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g, **Pasta z fasoli** – fasola biała 100g, cebula- 30g, jabłko -15g, olej roślinny – 5 g, majeranek, sól, pieprz – po 1g

**ALERGENY:** Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ogórek kiszony, pasta z fasoli, szynka wiejska (1,3,7,8,10), herbata

**KOLACJA II:** Serek wiejski – 200g **ALERGENY:** Serek wiejski (1)

### **17.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kielbasa szynkowa – 60g, jajko gotowane – 50g Pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

**ALERGENY:** Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), kielbasa szynkowa (8,10), sałata, pomidor, jajko gotowane, kawa zbożowa na mleku (1,3)

**OBIAD: Zupa brokułowa:** Brokuł mrożony- 100 g, Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Ziemniak- 37,5 g, Por- 12,5 g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2%- 25 g, Mąka pszenna- 5 g **Pulpety w sosie koperkowym:** Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150 g, **Marchewka zasmażana:** Marchew- 150 g, Masło- 2 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

**ALERGENY:** Zupa brokułowa (1,3,7), kasza gryczana gotowana, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana zasmażana (1), kompot

**KOLACJA:** Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jabłko – 150g, Herbata czarna - 2g

**Twarożek z rzodkiewką:** Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g

**ALERGENY:** Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, jabłko, twarożek z rzodkiewką (1), herbata

**KOLACJA II:** Sok wielowarzywny - 330ml

### **18.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Kielbasa podwawelska - 120g, Masło - 10g, Ćwikła z chrzanem - 30g, Herbata czarna - 2g,

**ALERGENY:** Zacierki (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), kielbasa (1,3,7,8,10), ćwikła z chrzanem, herbata

**OBIAD: Barszcz czerwony:** Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

**Schab duszony w sosie wielowarzywnym:** Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 30g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 25g, Pietruszka – 20g, Cebula – 15g Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, ziola prowansalskie - po 1g, Ziemniaki gotowane - 200g, **Mix sałat z sosem sałatkowym:** mix sałat -150g, sos sałatkowy grecki – 10g  
**Kompot:** Owoce leśne mrożone – 30g, woda 300g

**ALERGENY:** Barszcz czerwony, ziemniaki gotowane, schab w sosie wielowarzywnym (3,7), mix sałat z sosem sałatkowym (1,2), kompot

**KOLACJA:** Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek - 100g, Herbata czarna - 2g, ser żółty – 30g  
**Pasta rybna:** Morszczuk świeży - 75g, Passata pomidorowa - 7,5g, Ryż biały - 15g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g

**ALERGENY:** Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ogórek kiszony, pasta rybna(6), ser żółty (1), herbata

**KOLACJA II:** Sok pomidorowy – 330 ml

### **19.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Szynka konserwowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Pomarańcza - 140g, Pomidor – 100g Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

**ALERGENY:** Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, wędlina (1,3,7,8,10), pomarańcza, pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)

**OBIAD: Zupa koperkowa:** Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 62,5g, Koper - 3g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g  
**Udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym:** Udziec z kurczaka - 160g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, ziola prowansalskie - po 0,5-1g, Ryż brązowy gotowany - 150g, **Mizeria z jogurtem:** Ogórek świeży - 125g, Jogurt naturalny - 4,4g, Pieprz czarny, sól - po 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

**ALERGENY:** Zupa koperkowa (1,3,7,10), udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym, gotowany ryż brązowy, mizeria (1), kompot

**KOLACJA:** Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko ugotowane na twardo – 50g, Herbata czarna - 2g,  
**Sałatka jarzynowa:** Marchew – 50g, Pietruszka korzeń - 20g, Seler korzeniowy - 20g, Ziemniak - 20g, Groszek konserwowy - 20g, Kukurydza w puszcze - 20g Ogórek kiszony - 20g, Jabłko - 20g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

**ALERGENY:** Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, jajko gotowane na twardo (2), sałatka jarzynowa (7), herbata

**KOLACJA II:** Jogurt naturalny - 150g **ALERGENY:** Jogurt naturalny (1)

### **20.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek zielony - 100g, Herbata czarna - 2g

**Twarożek z rzodkiewką:** Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g

**ALERGENY:** Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), twarożek z rzodkiewką (1), sałata, ogórek zielony, herbata

**OBIAD: Barszcz biały:** Marchew - 25g, Cebula - 15g, Chrzan – 10g, Ziemniak – 37,5g, Śmietana 18% - 25g, Mąka pszenna – 5g, majeranek, sól, pieprz, natka pietruszki po 1g  
**Ryba smażona:** Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta – 10g, Jajko – 6g, Olej rzepakowy – 15g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Surówka z buraków:** Burak czerwony - 150g, Kwasek cytrynowy – 1g, Sól – 1g, Pieprz czarny - 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

**ALERGENY:** Barszcz biały (1,3), ryba smażona (2,3,6), surówka z buraków, kompot

**KOLACJA:** Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g, Papryka- 100 g szynka drobiowa – 60g  
**Paszet warzywny:** Soczewica czerwona - 100g, Marchew - 33g, Kasza jaglana - 16g, Jaja- 6 g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 6g

**ALERGENY:** Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, paszтет warzywny (2), wędlina (1,3,7,8,10), papryka czerwona, herbata

**KOLACJA II:** Ciasto drożdżowe - 40g **ALERGENY:** Ciasto drożdżowe (3)

Spis alergenów: 1. MLEKO – i produkty pochodne; 2. JAJA – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie);  
 3. ZBOŻA – zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 4. ORZECHY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne)  
 5. ORZECHY ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie)  
 7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 8. SOJA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)  
 9. MIÓD – produkty/dania przygotowane na jego bazie; 10. GORCZYCA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)  
 11. NASIONA SEZAMU – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 12. MIĘCZAKI – i produkty pochodne

	<b>DZIEŃ 1</b>	<b>DZIEŃ 2</b>	<b>DZIEŃ 3</b>	<b>DZIEŃ 4</b>	<b>DZIEŃ 5</b>	<b>DZIEŃ 6</b>	<b>DZIEŃ 7</b>	<b>DZIEŃ 8</b>	<b>DZIEŃ 9</b>	<b>DZIEŃ 10</b>
Wartość odżywcza i energetyczna dnia	<b>Energia - 2294 kcal, B - 108g, T - 72,5g, W - 327g, C - 61g, Błonnik - 46,8g, WNKT - 8,45g</b>	<b>Energia - 2045 kcal, B - 112g, T - 66,8g, W - 262g, C - 58,8g, Błonnik - 30,5g, WNKT - 4,26g</b>	<b>Energia - 2354 kcal, B - 108g, T - 73,9g, W - 328g, C - 42,4g, Błonnik - 47,6g, WNKT - 13,7g</b>	<b>Energia - 2255 kcal, B - 120g, T - 85,0g, W - 263g, C - 28,1g, Błonnik - 29,3g, WNKT - 8,26g</b>	<b>Energia - 2096 kcal, B - 94,6g, T - 84,5g, W - 260g, C - 39,9g, Błonnik - 36,1g, WNKT - 11,7g</b>	<b>Energia - 2482 kcal, B - 139g, T - 92,1g, W - 286g, C - 39,5g, Błonnik - 35,5g, WNKT - 7,98g</b>	<b>Energia - 1895 kcal, B - 88,2g, T - 59g, W - 261g, C - 45,6g, Błonnik - 22,9g, NKT - 21,5 g, sól-3,1 g</b>	<b>Energia - 2050 kcal, B - 91,4g, T - 65,9g, W - 278g, C - 56,4g, Błonnik - 28,7g, NKT - 24,7 g, sól-2,3 g</b>	<b>Energia - 2482 kcal, B - 139g, T - 92,1g, W - 286g, C - 39,5g, Błonnik - 35,5g, WNKT - 7,98g</b>	<b>Energia - 2021 kcal, B - 102g, T - 56,9g, W - 283g, C - 51,3g, Błonnik - 29,0g, WNKT - 8,21g</b>

JADŁOSPIS 11.03 – 20.03.2026/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

P	11.03.2026 DZIEŃ 1	12.03.2026 DZIEŃ 2	13.03.2026 DZIEŃ 3	14.03.2026 DZIEŃ 4	15.03.2026 DZIEŃ 5	16.03.2026 DZIEŃ 6	17.03.2026 DZIEŃ 7	18.03.2026 DZIEŃ 8	19.03.2026 DZIEŃ 9	20.03.2026 DZIEŃ 10
<b>Śniadanie</b>	Płatki na mleku, chleb, masło, parówki, papryka żółta, sałata, pomarańcza, herbata	Chleb, masło, sałata, szynka wiejska, jabłko, ogórek, kefir, kawa zbożowa na mleku	Chleb, masło, pasta z jajek, ser mozzarella, rukola, pomidor, herbata	Chleb razowy, masło, serek wiejski, papryka, polędwica sopocka, sałata, herbata	Chleb, grahamka, masło, ser żółty, szynka drobiowa, ogórek kiszony, kakao na mleku	Płatki na mleku z migdałami, chleb, masło, pasztet mięsny, papryka, herbata	Chleb, masło, kiełbasa szynkowa, sałata, pomidor, jajko gotowane, kawa zbożowa na mleku	Chleb, masło, kiełbasa, ćwikła z chrzanem, sałata, serek Bieluch, herbata	Chleb, masło, sałata, wędlina, pomarańcza, pomidor, kawa zbożowa na mleku	Kasza jęczmienna na mleku, chleb żytni, masło, twarożek z rzodkiewką, wędlina, sałata, ogórek, herbata
<b>Ś II</b>	Chleb, Mozzarella, ogórek	Sok z warzyw	Chleb, ser żółty, pomidor	Kefir naturalny	Chleb, kiełbasa, masło, papryka	Serek wiejski, pomidor	Serek homogenizowany	Chleb, pasztet sojowy, rzodkiewki	Sok wielowarzywny	Chleb, polędwica, masło, pomidor
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa gulasz wieprzowy, kasza pęczak, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej, ryż brązowy, udziec z indyka pieczony, fasolka szparagowa, kompot	Barszcz ukraiński, ziemniaki, kotlet rybny, surówka z pora, marchewki i jabłka, kompot	Rosół z makaronem, ziemniaki, kotlet schabowy, kapusta pekińska z marchewką, kompot	Zupa z soczewicy, duszona potrawka z kurczaka po chińsku, kasza bulgur, surówka z selera, kompot	Zupa kapuśniak, makaron z sosem bolońskim, ser żółty, kompot	Zupa brokułowa, kasza gryczana, pulpety w sosie koperkowym, marchewka gotowana zasmażana, kompot	Barszcz czerwony, kasza pęczak, schab w sosie, mix sałat z sosem sałatkowym, kompot	Zupa koperkowa, udziec z kurczaka pieczony w sosie, ryż brązowy, mizeria, kompot	Barszcz biały, ziemniaki gotowane, ryba smażona, surówka z buraków, kompot
<b>Kolacja I</b>	Chleb, masło, sałata, jajko ugotowane na twardo, pasta z zielonego groszku, herbata	Chleb, masło, sałata, ser żółty, pasztet mięsny, pomidor, herbata	Chleb, masło, pasztet sojowy, sałata, sałatka z burakiem i fetą, herbata	Chleb, masło, sałata, sałatka ryżowa, herbata	Chleb, masło, polędwica sopocka, mix sałat z pomidorem, pasta z makreli, herbata	Chleb, masło, sałata, ogórek kiszony, pasta z fasoli, szynka wiejska, herbata	Chleb, masło, sałata, jabłko, twarożek z rzodkiewką, herbata	Chleb żytni, masło, sałata, ogórek kiszony, pasta rybna, ser żółty, herbata	Chleb żytni, masło, sałata, jajko gotowane na twardo, sałatka jarzynowa, herbata	Chleb żytni, masło, sałata, pasztet warzywny, wędlina, papryka, herbata
<b>K II</b>	Sok pomidorowy	Jogurt naturalny	Sok pomidorowy	Chleb, pasztet	Jogurt naturalny	Sok wielowarzywny	Chleb, polędwica	Sok pomidorowy	Jogurt naturalny	Kefir

## SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

### **11.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb żytni razowy – 100g, Parówka drobiowa - 120g, papryka – 60g, Masło - 10g, pomarańcza - 350g, Ketchup - 10g, Herbata czarna - 2g

**ALERGENY:** Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb żytni (3), masło (1), parówki (8), ketchup, papryka żółta, sałata, pomarańcza, herbata

**II ŚNIADANIE:** Chleb razowy- 50 g, ser mozzarella - 30 g, ogórek – 50g **ALERGENY:** Chleb razowy (3), ser mozzarella (1), ogórek

**OBIAD: Zupa kalafiorowa z ziemniakami:** Kalafior mrożony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g,

**Duszony gulasz wieprzowy:** Łopatka wieprzowa - 160g, Marchew - 50g, Por - 20g, Seler korzeniowy - 20g, Groszek zielony - 10g, Pomidor w puszcze pasta - 20g, fasolka szparagowa – 30g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana - 150g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

**ALERGENY:** Zupa kalafiorowa (1,3,7,10) gulasz wieprzowy (3), kasza pęczak (3), kompot

**KOLACJA:** Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko ugotowane na twardo - 50g, Herbata czarna - 2g

**Pasta z zielonego groszku:** Groszek zielony mrożony - 100g, Koper świeży – 0,4g, Kwasek cytrynowy – 0,1g, czosnek granulowany – 0,1g, Olej rzepakowy - 5g

**ALERGENY:** Chleb żytni (3), masło (1), sałata, jajko ugotowane na twardo (2), pasta z zielonego groszku, herbata

**KOLACJA II:** Sok pomidorowy – 330 ml

### **12.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Chleb żytni razowy - 100g, Szynka wiejska - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Ogórek zielony – 60g, Kefir – 200g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, jabłko- 150g

**ALERGENY:** Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, szynka wiejska (1,3,7,8,10), jabłko, ogórek zielony, kefir (1), kawa zbożowa na mleku (1,3)

**II ŚNIADANIE:** Sok wielowarzywny – 330ml

**OBIAD: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej:** Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g

**Udziec z indyka pieczony w sosie własnym:** Udziec z indyka bez skóry - 170g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, ziola prowansalskie - po 0,5g, ryż brązowy gotowany w wodzie - 200g, Fasolka szparagowa gotowana w wodzie - 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

**ALERGENY:** Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ryż brązowy gotowany, udziec z indyka pieczony (3,7), fasolka szparagowa gotowana, kompot

**KOLACJA:** Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, pasztet mięsny – 70g, Sałata masłowa - 5g, ser żółty podpuszczkowy - 60g, pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g,

**ALERGENY:** Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ser żółty (1), pasztet mięsny (1,3,7,8,10), pomidor, herbata

**KOLACJA II:** Jogurt naturalny – 150g **ALERGENY:** Jogurt naturalny (1)

### **13.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Chleb żytni razowy - 120g, Masło - 10g, Ser mozzarella– 60g, Rukola - 10g, Pomidor - 150g, Herbata czarna - 2g

**Pasta z jajka:** jajko na twardo 90 g, jogurt naturalny- 7 g, pietruszka natka 0,5 g, sól, pieprz- po 1 g

ALERGENY: Chleb żytni razowy (3), masło (1), ser mozzarella (1), pasta z jajka (1,2)

**II ŚNIADANIE**: Chleb razowy- 50 g, ser żółty - 30 g, pomidor - 50g ALERGENY: Chleb razowy (3), ser żółty (1), pomidor

**OBIAD: Barszcz ukraiński**: burak – 100g, kapusta biała – 50g, Fasola biała -37,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g  
**Kotlet rybny**: Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta- 10g, Jajko - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane- 200g, **Surówka z pora, marchewki i jabłka**: Por- 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez - 10g, Sok z cytryny – 3g, sól, pieprz – po 0,5g, **Kompot**: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g  
ALERGENY: Barszcz ukraiński (7,10), ziemniaki gotowane, kotlet rybny (2,3,6), surówka z pora, marchewki i jabłka (1,2), kompot

**KOLACJA**: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, pasztet sojowy – 113g, Herbata czarna - 2g  
**Sałatka z burakiem i fetą**: Burak - 100g, Ser feta – 8g, oregano, bazylija suszona - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

ALERGENY: Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), pasztet sojowy (7,8,10), sałata, sałatka z burakiem i fetą (1), herbata

**KOLACJA II**: Sok pomidorowy – 330ml

### **14.03.2026**

**ŚNIADANIE**: Chleb żytni razowy - 120g, Masło - 10g, Polędwica sopocka– 60g, Sałata masłowa - 5g, Serek wiejski – 150g, Papryka - 150g, Herbata czarna - 2g

ALERGENY: Chleb żytni razowy (3), masło (1), serek wiejski (1), papryka, polędwica sopocka (3,8), sałata, herbata

**II ŚNIADANIE**: Kefir naturalny - 200 g ALERGENY: Kefir naturalny (1)

**OBIAD: Rosół z makaronem**: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g  
**Kotlet schabowy**: Schab wieprzowy bez kości - 140g, jajko- 6g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny,- po 0,5 g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Kapusta pekińska z marchewką**: Kapusta pekińska - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Kukurydza w puszcze - 10g, Por - 3g, Jogurt naturalny - 2,5g, Pieprz czarny - 1g, Majonez - 1g,  
**Kompot**: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

ALERGENY: Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, kotlet schabowy, (2,3), kapusta pekińska z marchewką (1,2), kompot

**KOLACJA**: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g

**Sałatka ryżowa** : ryż brązowy – 25g, szczypiorek – 3g, szynka drobiowa – 70g, kukurydza konserwowa – 50g, papryka – 50g, ogórek kiszony – 30g, majonez – 5g, jogurt naturalny – 10g

ALERGENY: Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałatka ryżowa (1,2,3), sałata, herbata

**KOLACJA II**: Chleb razowy- 60 g, pasztet sojowy -113g, ogórek świeży- 60g ALERGENY: Chleb razowy (3), pasztet sojowy (7,8,10)

### **15.03.2026**

**ŚNIADANIE**: Chleb żytni razowy – 40g, Grahamka- 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ser żółty podpuszczkowy – 60g, Szynka drobiowa – 40g, ogórek kiszony -100g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

ALERGENY: Chleb żytni (3), grahamka (3), masło (1), ser żółty (1), szynka drobiowa (1,3,7,8,10), ogórek kiszony, kakao na mleku (1)

**II ŚNIADANIE**: Chleb razowy- 50 g, kielbasa tatrzańska- 30 g, papryka – 50g ALERGENY: Chleb razowy (3), kielbasa tatrzańska (3,8), papryka

**OBIAD: Zupa z soczewicy**: soczewica - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g  
**Duszona potrawka z kurczaka po chińsku**: Kurczak tuszka - 160g, Mieszanka chińska HORTEx - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g  
Kasza bulgur gotowana - 150g, **Surówka z selera**: Seler - 100g, rodzynki – 20g, jabłko -30g, sok z cytryny -3g majonez - 5g, jogurt – 20g, sól, pieprz czarny, **Kompot**: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

ALERGENY: Zupa z soczewicy (7,10), duszona potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), kasza bulgur (3), surówka z selera (1,2,7), kompot

**KOLACJA:** Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Polędwica sopocka – 60g, Herbata czarna - 2g

**Mix sałat z pomidorem** – 150g: sałata-100g, pomidor – 50g, sos vinegret – 3g, **Pasta z makreli: makrela-** 40g, serek śmietankowy- 40g, szczypiorek – 5 g, sól, pieprz -1 g

ALERGENY: Chleb żytni razowy (3), masło (1), polędwica sopocka (3,8), mix sałat z pomidorem, pasta z makreli (1,6), herbata

**KOLACJA II:** Jogurt naturalny - 150g ALERGENY: Jogurt naturalny (1)

### **16.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Płatki owsiane – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Płatki migdałowe – 5g, cynamon – 1g, Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Paszтет mięsny – 60g, Sałata masłowa - 5g, Papryka - 100g, Herbata czarna – 2g

ALERGENY: Płatki owsiane na mleku z cynamonem i migdałami (1), chleb żytni (3), masło (1), paszтет mięsny (3,7), papryka, herbata

**II ŚNIADANIE:** serek wiejski – 200g, pomidor – 50g ALERGENY: Serek wiejski (1)

**OBIAD: Zupa kapuśniak :** Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, kapusta kiszona- 75g, **Makaron z sosem bolońskim:** Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Passata pomidorowa - 30g, Cebula - 10g, Mąka pszenna – 10g, Mąka ziemniaczana - 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Makaron pełnoziarnisty - 60g, ser żółty Gouda – 15g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

ALERGENY: Zupa kapuśniak (1,3,7,10), makaron z sosem bolońskim (3), ser żółty (1), kompot

**KOLACJA:** Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek kiszony – 100g, Szyunka wiejska – 40g, Herbata czarna - 2g, **Pasta z fasoli** – fasola biała 100g, cebula- 30g, jabłko -15g, olej roślinny – 5 g, majeranek, sól, pieprz – po 1g

ALERGENY: Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ogórek kiszony, pasta z fasoli, szynka wiejska (1,3,7,8,10), herbata

**KOLACJA II:** Sok wielowarzywny – 330ml

### **17.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kiełbasa szynkowa – 60g, Jajko gotowane, Pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

ALERGENY: Chleb żytni (3), masło (1), kiełbasa szynkowa (8,10), sałata, pomidor, jajko gotowane (2), kawa zbożowa na mleku (1,3)

**II ŚNIADANIE:** Serek homogenizowany - 200 g ALERGENY: Serek homogenizowany (1)

**OBIAD: Zupa brokułowa:** Brokuł mrożony- 100 g, Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Ziemniak- 37,5 g, Por- 12,5 g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2%- 25 g, Mąka pszenna- 5 g **Pulpety w sosie koperkowym:** Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150 g, **Marchewka zasmażana:** Marchew- 150 g, Masło- 2 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

ALERGENY: Zupa brokułowa (1,3,7), kasza gryczana gotowana, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana zasmażana (1), kompot

**KOLACJA:** Chleb żytni - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jabłko – 150g, Herbata czarna - 2g

**Twarożek z rzodkiewką:** Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g

ALERGENY: Chleb żytni (3), masło (1), sałata, jabłko, twarożek z rzodkiewką (1), herbata

**KOLACJA II:** Chleb żytni razowy – 50g, polędwica miodowa – 30g, masło – 5g, papryka – 50g ALERGENY: Chleb żytni (3), masło (1), polędwica miodowa (3,8), papryka

## 18.03.2026

**ŚNIADANIE:** Chleb żytni – 100g, Kielbasa podwawelska - 120g, Masło - 10g, Ćwikła z chrzanem - 30g, sałata – 5g, serek Bieluch – 150g  
Herbata czarna - 2g,

**ALERGENY:** Chleb żytni (3), masło (1), kielbasa (1,3,7,8,10), ćwikła z chrzanem, sałata, serek Bieluch (1), herbata

**ŚNIADANIE II:** Chleb żytni razowy 30 g, pasztet sojowy -113 g, rzodkiewki - 50g **ALERGENY:** Chleb żytni (3), pasztet sojowy (7,8)

**OBIAD: Barszcz czerwony:** Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

**Schab duszony w sosie wielowarzywnym:** Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 30g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 25g, Pietruszka – 20g, Cebula – 15g Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Ziemniaki - 200g, **Mix sałat z sosem sałatkowym: mix sałat – 150g, sos sałatkowy grecki -10g, Kompot:** Owoce leśne mrożone – 30g, woda 300g

**ALERGENY:** Barszcz czerwony, ziemniaki gotowane, schab w sosie wielowarzywnym (3,7), mix sałat z sosem sałatkowym (1,2), kompot

**KOLACJA:** Chleb żytni - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek - 100g, Herbata czarna - 2g, ser żółty – 30g

**Pasta rybna:** Morszczuk świeży - 75g, Passata pomidorowa - 7,5g, Ryż biały - 15g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g

**ALERGENY:** Chleb żytni (3), masło (1), sałata, ogórek kiszony, pasta rybna (6), ser żółty (1), herbata

**KOLACJA II:** Sok pomidorowy – 330 ml

## 19.03.2026

**ŚNIADANIE:** Chleb żytni razowy- 100g, Szynka konserwowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Pomarańcza- 140g, Pomidor – 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

**ALERGENY:** Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, szynka konserwowa (1,3,7,8,10), pomarańcza, pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)

**ŚNIADANIE II:** Sok wielowarzywny -330ml

**OBIAD: Zupa koperkowa:** Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 62,5g, Koper - 3g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

**Udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym:** Udziec z kurczaka - 160g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5-1g, Ryż brązowy gotowany - 150g, **Mizeria z jogurtem:** Ogórek świeży - 125g, Jogurt naturalny - 4,4g, Pieprz czarny, sól - po 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

**ALERGENY:** Zupa koperkowa (1,3,7,10), udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym, gotowany ryż brązowy, mizeria (1), kompot

**KOLACJA:** Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko ugotowane na twardo – 50g, Herbata czarna - 2g,

**Sałatka jarzynowa:** Marchew – 50g, Pietruszka korzeń - 20g, Seler korzeniowy - 20g, Ziemniak - 20g, Groszek konserwowy - 20g, Kukurydza w puszcze - 20g Ogórek kiszony - 20g, Jabłko - 20g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

**ALERGENY:** Chleb żytni (3), masło (1), sałata, jajko gotowane na twardo (2), sałatka jarzynowa (7), herbata

**KOLACJA II:** Jogurt naturalny – 150g **ALERGENY:** Jogurt naturalny (1)

## 20.03.2026

**ŚNIADANIE:** Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek- 100g, Herbata czarna - 2g, szynka wiejska – 30g,  
**Twarożek z rzodkiewką:** Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g

**ALERGENY:** Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), twarożek z rzodkiewką (1), sałata, ogórek, herbata

**ŚNIADANIE II:** Chleb żytni razowy 30 g, polędwica sopocka 30 g, masło – 5g, pomidor - 50g **ALERGENY:** Chleb żytni (3), polędwica (3,8), masło (1), pomidor

**OBIAD: Barszcz biały:** Marchew - 25g, Cebula - 15g, Chrzan – 10g, Ziemniak – 37,5g, Śmietana 18% - 25g, Mąka pszenna – 5g, majeranek, sól, pieprz, natka pietruszki po 1g

**Ryba smażona:** Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta – 10g, Jajko – 6g, Olej rzepakowy – 15g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g,  
 Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Surówka z buraków:** Burak czerwony - 150g, Kwasek cytrynowy – 1g, Sól – 1g, Pieprz czarny - 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

**ALERGENY:** Barszcz biały (1,3), ryba smażona (2,3,6), surówka z buraków, kompot

**KOLACJA:** Chleb żytni razowy- 100g Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g, Papryka- 100 g szynka drobiowa – 40g

**Paszтет warzywny:** Soczewica czerwona - 100g, Marchew - 33g, Kasza jaglana - 16g, Jaja- 6 g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 6g

**ALERGENY:** Chleb żytni (3), masło (1), sałata, paszтет warzywny (2), wędlina (1,3,7,8,10), papryka czerwona, herbata

**KOLACJA II:** Kefir – 150 g/ **ALERGENY:** Kefir naturalny (1)

Spis alergenów: 1. MLEKO – i produkty pochodne; 2. JAJA – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie);  
 3. ZBOŻA – zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 4. ORZECHY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne)  
 5. ORZECHY ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie)  
 7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 8. SOJA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)  
 9. MIÓD – produkty/dania przygotowane na jego bazie; 10. GORCZYCA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)  
 11. NASIONA SEZAMU – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 12. MIĘCZAKI – i produkty pochodne

	DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7	DZIEŃ 8	DZIEŃ 9	DZIEŃ 10
Wartość odżywcza i energetyczna dnia	Energia - 2294 kcal, B - 108g, T - 72,5g, W - 327g, C - 61g, Błonnik - 46,8g, WNKT - 8,45g	Energia - 2045 kcal, B - 112g, T - 66,8g, W - 262g, C - 58,8g, Błonnik - 30,5g, WNKT - 4,26g	Energia - 2354 kcal, B - 108g, T - 73,9g, W - 328g, C - 42,4g, Błonnik - 47,6g, WNKT - 13,7g	Energia - 2255 kcal, B - 120g, T - 85,0g, W - 263g, C - 28,1g, Błonnik - 29,3g, WNKT - 8,26g	Energia - 2096 kcal, B - 94,6g, T - 84,5g, W - 260g, C - 39,9g, Błonnik - 36,1g, WNKT - 11,7g	Energia - 2482 kcal, B - 139g, T - 92,1g, W - 286g, C - 39,5g, Błonnik - 35,5g, WNKT - 7,98g	Energia - 2021 kcal, B - 102g, T - 56,9g, W - 283g, C - 51,3g, Błonnik - 29,0g, WNKT - 8,21g	Energia - 1682 kcal, B - 95,3g, T - 53 g, W - 219g, C - 37,5 g, Błonnik - 24g, NKT - 19,8g, sól- 2,1 g	Energia - 2059 kcal, B - 94,2g, T - 69,3g, W - 278g, C - 53,4 g, Błonnik - 32,5g, NKT - 25,3 g, sól- 2,3 g	Energia - 2284 kcal, B - 138g, T - 48,3 g, W - 337g, C - 32,8g, Błonnik - 42,6g, NKT - 18,6 g, sól- 3,3 g

JADŁOSPIS 11.03 – 20.03.2026/ DIETA ŁATWOSTRAWNA

P	11.03.2026 DZIEŃ 1	12.03.2026 DZIEŃ 2	13.03.2026 DZIEŃ 3	14.03.2026 DZIEŃ 4	15.03.2026 DZIEŃ 5	16.03.2026 DZIEŃ 6	17.03.2026 DZIEŃ 7	18.03.2026 DZIEŃ 8	19.03.2026 DZIEŃ 9	20.03.2026 DZIEŃ 10
<b>Śniadanie</b>	Płatki na mleku, chleb, masło, pasta z tuńczyka, pomidor, sałata, banan, herbata	Chleb, masło, sałata, szynka wiejska, pasta z marchewki, kefir, kawa zbożowa na mleku	Płatki na mleku, chleb, masło, banan, ser biały, dżem, herbata	Zacierki na mleku, chleb, masło, serek wiejski, gruszka pieczona, polędwica sopocka, sałata, herbata	Chleb, kajzerka, masło, jajko, serek bieluch, pomidor, kakao na mleku	Płatki na mleku, chleb, masło, paszтет mięsny, cukinia, herbata	Chleb, masło, szynka, sałata, pomidor bez skóry, kawa zbożowa na mleku	Zacierki na mleku, chleb, masło, paszтет z kurczaka pieczony, pomidor, herbata	Chleb, masło, sałata, szynka, jabłko pieczone, kawa zbożowa na mleku	Kasza jęczmienna na mleku, chleb, masło, twarożek z koperkiem, sałata, banan, herbata
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa, duszony gulasz wieprzowy, ziemniaki gotowane, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej, ryż biały, udziec z indyka pieczony, fasolka szparagowa, kompot	Kasza manna na wywarze, ziemniaki, ryba pieczona w sosie, szpinak gotowany, kompot	Rosół z makaronem, ziemniaki, schab duszony, kalafior z wody, kompot	Zupa ryżanka, gotowana potrawka z kurczaka po chińsku, ziemniaki, sałata z czubrycą, kompot	Zupa kalafiorowa, makaron, mięso mielone z warzywami, kompot	Zupa brokułowa, ziemniaki, pulpety w sosie koperkowym, marchewka gotowana, kompot	Barszcz czerwony, ziemniaki, schab w sosie, kalafior gotowany, kompot	Zupa koperkowa, udziec z kurczaka pieczony w sosie, ryż biały, sałata z czubrycą, kompot	Barszcz biały, ziemniaki gotowane, pulpet rybny w sosie, szpinak gotowany, kompot
<b>Kolacja I</b>	Chleb, masło, sałata, jajko ugotowane na twardo, pasta z zielonego groszku, herbata	Chleb, masło, sałata, twarożek, pomidor bez skóry, dżem, herbata	Chleb, masło, sałata, sałatka ryżowa, herbata	Chleb, masło, polędwica miodowa, sałata, sałatka z burakiem i fetą, herbata	Chleb, masło, polędwica, jogurt, ogórek bez skóry, sałata, herbata	Chleb, masło, sałata, szynka, serek homogenizowany, jabłko pieczone, herbata	Chleb, masło, sałata, Serek Bieluch, banan, miód, herbata	Chleb, masło, sałata, pomidor bez skóry, pasta rybna, herbata	Chleb, masło, sałata, jajko gotowane na twardo, sałatka jarzynowa dietetyczna, herbata	Chleb, masło, sałata, paszтет warzywny, wędlina, ogórek bez skóry, herbata
<b>K II</b>	Jogurt naturalny	Wafle ryżowe	Sok pomidorowy	Jabłko pieczone	Wafle ryżowe	Sok wielowarzywny	Wafle ryżowe	Kefir naturalny	Jogurt naturalny	Ciasto drożdżowe

## SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/ DIETA LEKKOSTRAWNA

### 11.03.2026

**ŚNIADANIE:** Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -260 ml, Chleb baltonowski - 100g Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Banan- 120g, Herbata czarna - 2g, Pomidor – 100g

**Pasta z tuńczyka i natki pietruszki:** Tuńczyk w sosie własnym z puszkki - 50g, Serek śmietankowy Almette - 10g, Serek homogenizowany naturalny - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Natka pietruszki - 2g

**ALERGENY:** Płatki jęczmienne (3), Mleko krowie (1), chleb pszenny (3), masło (1), pasta z tuńczyka i natki (1,6), sałata, banan, pomidor, herbata czarna

**OBIAD: Zupa kalafiorowa z ziemniakami:** Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, kalafior- 25 g,

**Duszony gulasz wieprzowy:** Łopatka wieprzowa - 160g, Marchew - 50g, Por - 20g, Seler korzeniowy - 20g, Groszek zielony - 10g, Pomidor w puszcze pasta - 20g, fasolka szparagowa – 30g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść lauowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana - 150g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

**ALERGENY:** Zupa kalafiorowa (1,3,7,10) gulasz wieprzowy (3), ziemniaki, kompot

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko ugotowane na twardo - 50 g, Herbata czarna - 2g

**Pasta z zielonego groszku:** Groszek zielony mrożony - 100g, Koper - 0,4g, Kwasek cytrynowy - 0,1g, Czosnek granulowany - 0,1g, Olej rzepakowy - 5g

**ALERGENY:** Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, jajko ugotowane na twardo (2), pasta z zielonego groszku, herbata

**KOLACJA II:** Jogurt naturalny - 150g **ALERGENY:** Jogurt naturalny (1)

### 12.03.2026

**ŚNIADANIE:** Chleb baltonowski - 100g, Szyńka wiejska - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kefir naturalny 2% - 200g, Kawa zbożowa - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml

**Pasta z marchewki:** marchew gotowana- 80 g, Olej rzepakowy 5 g, sezam mielony 2 g, Ziola prowansalskie, sól, pieprz 1 g,

**ALERGENY:** Chleb pszenny (3), pasta z marchewki (11), szynka wiejska (1,3,7,8,10), masło (1), kefir (1), kawa zbożowa na mleku (1,3)

**OBIAD: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej:** Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g **Udziec z indyka pieczony w sosie własnym:** Udziec z indyka bez skóry - 170g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, ziola prowansalskie - po 0,5g, Ryż biały gotowany w wodzie - 200g, Fasolka szparagowa gotowana w wodzie - 150g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda – 300g, cukier – 5g

**ALERGENY:** Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ryż biały gotowany, udziec z indyka pieczony (3,7), fasolka szparagowa gotowana, kompot

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor - 100g, Dżem – 25g, Herbata czarna - 2g

**Twarożek z czubrycą:** Twaróg półtłusty- 100 g, Jogurt naturalny- 7 g, czubryca-1g

**ALERGENY:** Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, twarożek z czubrycą (1), dżem, herbata

**KOLACJA II:** Wafle ryżowe – 50g

### 13.03.2026

**ŚNIADANIE:** Płatki ryżowe - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml , Chleb baltonowski - 100g, Ser biały- 60 g, Dżem- 25 g, Masło - 10g , banan 150g, Herbata czarna - 2g

**ALERGENY:** Płatki ryżowe na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), ser biały (1), dżem, banan, herbata

**OBIAD: Kasza manna na wywarze jarzynowym:** Marchew - 25g, Pietruszka - 12g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Kasza manna- 30 g, Natka pietruszki - 1g

**Ryba pieczona w sosie cytrynowo-śmietanowym:** Morszczuk świeży - 140g, sok z cytryny – 10ml, śmietana – 30g miód- 3g, oliwa z oliwek- 15 ml, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, ziemniaki gotowane – 200g, **Szpinak gotowany-** 150 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, cukier – 5g

ALERGENY: Kasza manna na wywarze jarzynowym (3,7,10), ziemniaki gotowane, ryba pieczona w sosie cytrynowo-śmietanowym (1,6,9), szpinak gotowany, kompot

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, 150g Herbata czarna - 2g

Sałatka ryżowa: ryż biały – 25g, szynka drobiowa – 70g, kukurydza konserwowa – 50g, ogórek – 80g, majonez – 5g, jogurt naturalny – 10g

ALERGENY: Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, салатка ryżowa (1,2,3), herbata

**KOLACJA II:** Sok pomidorowy- 330 ml

### **14.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Zacierki- 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło-10g, Polędwica sopocka-60g, Serek wiejski-150 g, Sałata masłowa-5g, Gruszka pieczona- 150 g, Herbata czarna- 2g,

ALERGENY: Zacierki na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), serek wiejski (1), gruszka pieczona, polędwica sopocka (3,8), sałata, herbata

**OBIAD: Rosół z makaronem:** Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g

**Schab duszony w sosie własnym z warzywami** - Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Kalafior gotowany- 150 g, Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, cukier – 5g

ALERGENY: Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, schab duszony w sosie własnym (3), kalafior gotowany, kompot

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, pasztet sojowy- 113 g, Herbata czarna - 2g

**Sałatka z burakiem i fetą:** Burak - 100g, Ser feta - 10g, oregano, bazylija suszona - po 0,5 g, Olej rzepakowy - 3g

ALERGENY: Chleb pszenny (3), masło (1), pasztet sojowy (7,8,10), sałata, салатка z burakiem i fetą (1), herbata

**KOLACJA II:** Jabłko pieczone- 150 g

### **15.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Chleb baltonowski - 40g, kajzerka – 60g, serek bieluch - 150 g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko gotowane na twardo – 50g, pomidor- 100 g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml

ALERGENY: Chleb pszenny (3), kajzerka (3), masło (1), jajko ugotowane (2), serek bieluch (1), pomidor, kakao na mleku (1)

**OBIAD: Zupa ryżanka:** Ryż biały - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g

**Gotowana potrawka z kurczaka po chińsku:** Kurczak tuszka - 160g, Mieszanka chińska HORTEX - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane - 200g, **Sałata z czubrycą:** Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, cukier – 5g

ALERGENY: Zupa ryżanka (7,10), duszona potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), ziemniaki gotowane, sałata z czubrycą, kompot

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Polędwica sopocka - 60g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek bez skóry- 100g, Jogurt naturalny- 150 g, Herbata czarna - 2g

ALERGENY: Chleb pszenny (3), masło (1), polędwica sopocka (3,8), sałata, ogórek bez skóry, jogurt naturalny (1), herbata

**KOLACJA II:** Wafle ryżowe- 50 g

### **16.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Chleb baltonowski - 100g, Pasztet z kurczaka- 130 g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, cukinia pieczona z olejem - 100 g, Płatki owsiane- 30 g, Mleko krowie 2% tł.- 300 ml

ALERGENY: Płatki owsiane na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), pasztet z kurczaka (3,7), sałata, cukinia pieczona, herbata

**OBIAD: Zupa kalafiorowa** : Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, kalafior- 75g  
**Mięso mielone z warzywami**: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Marchew - 10g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Seler korzeniowy - 10g Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, , Makaron pszenny- 60g, **Kompot**: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, cukier – 5g  
**ALERGENY**: Zupa kalafiorowa (1,3,7,10), makaron pszenny (3), mielone mięso z warzywami (7), kompot

**KOLACJA**: Chleb baltonowski - 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Szynka wiejska – 40g, serek homogenizowany – 150g, Jabłko pieczone- 100 g  
**ALERGENY**: Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, szynka wiejska (1,3,7,8,10), serek homogenizowany (1), jabłko pieczone, herbata

**KOLACJA II**: Sok wielowarzywny – 330g

### **17.03.2026**

**ŚNIADANIE**: Chleb baltonowski - 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Szynka drobiowa- 60 g, Pomidor- 100 g Kawa zbożowa- 5 g, Mleko krowie 2% -300 ml

**ALERGENY**: Chleb pszenny (3), masło (1), szynka drobiowa (8,10), sałata, pomidor bez skóry, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)

**OBIAD: Zupa brokułowa**: Brokuł mrożony- 100 g, Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Ziemniak- 37,5 g, Por- 12,5 g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2%- 25 g, Mąka pszenna- 5 g **Pulpety w sosie koperkowym**: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie- 200 g **Marchewka gotowana**: Marchewka -150 g, **Kompot**: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, cukier – 5g  
**ALERGENY**: Zupa brokułowa (1,3,7), pulpety w sosie (2,3,7), ziemniaki gotowane, marchewka gotowana, kompot

**KOLACJA**: Chleb baltonowski - 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Banan-120 g, serek bieluch – 150g, Miód-25 g, Herbata czarna - 2g

**ALERGENY**: Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, banan, serek bieluch (1), miód (9), herbata

**KOLACJA II**: Wafle ryżowe -50g

### **18.03.2026**

**ŚNIADANIE**: Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Pasztet z kurczaka - 130g, Pomidor bez skóry - 100g, , Herbata czarna - 2g

**ALERGENY**: Zacierki na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), pasztet z kurczaka (1,3,7,8,10), pomidor, herbata

**OBIAD: Barszcz czerwony**: Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

**Schab duszony w sosie wielowarzywnym**: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 30g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 25g, Pietruszka – 20g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie- 200g, **Kalafior gotowany w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**ALERGENY**: Barszcz czerwony, schab w sosie (3,7), ziemniaki gotowane, kalafior z wody, kompot

**KOLACJA**: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor bez skóry - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

**Pasta rybna**: Morszczuk świeży - 65g, Passata pomidorowa - 10g, Ryż biały - 20g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g

**ALERGENY**: Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor bez skóry, pasta rybna (6), herbata

**KOLACJA II**: Kefir naturalny 2% - 200g **ALERGENY**: Kefir (1)

## 19.03.2026

**ŚNIADANIE:** Chleb baltonowski - 100g, Szynka konserwowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Jabłko pieczone - 150g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

**ALERGENY:** Chleb pszenny (3), szynka konserwowa (1,3,7,8,10), masło (1), sałata, jabłko pieczone, kawa zbożowa na mleku (1,3)

**OBIAD: Zupa koperkowa:** Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 62,5g, Koper - 3g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

**Udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym:** Udziec z kurczaka - 160g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5-1g, Ryż biały gotowany- 150g **Salata z czubrycą:** Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**ALERGENY:** Zupa koperkowa (1,3,7,10), ryż biały gotowany, udziec z kurczaka pieczony, sałata z czubrycą, kompot

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko na twardo - 50 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

**Salatka jarzynowa dietetyczna:** Marchew – 50g, Pietruszka korzeń - 20g, Seler korzeniowy - 20g, Ziemniak - 20g, Groszek konserwowy - 20g, Kukurydza w puszcze - 20g Jabłko - 20g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

**ALERGENY:** Chleb pszenny (3), masło (1), jajko gotowane (2), sałatka jarzynowa dietetyczna (7), herbata

**KOLACJA II:** Jogurt naturalny - 150g **ALERGENY:** Jogurt naturalny (1)

## 20.03.2026

**ŚNIADANIE:** Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Banan - 120g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

**Twarożek z koperkiem:** Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny – 6,8g, Koper - 4g, Sól, pieprz czarny - po 1g

**ALERGENY:** Kasza jęczmienna na mleku (1,4), masło (1), chleb pszenny (3), twarożek z koperkiem (1), sałata, banan, herbata

**OBIAD: Barszcz biały:** Marchew - 25g, Cebula - 15g, Ziemniak – 37,5g, Śmietana 18% - 25g, Mąka pszenna – 5g, majeranek, sól, pieprz, natka pietruszki po 1g

**Pulpet rybny w sosie pomidorowym:** Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, koncentrat pomidorowy – 15g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane – 150g, **Szpinak gotowany – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**ALERGENY:** Barszcz biały (1,3), pulpet rybny w sosie (2,3,6,7), szpinak gotowany, ziemniaki gotowane, kompot

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g szynka drobiowa– 40 g, ogórek bez skóry -100g

**Paszтет warzywny:** Soczewica czerwona - 100g, Marchew - 33g, Kasza jaglana - 16g, Jaja- 6 g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 6g

**ALERGENY:** Chleb pszenny (3), masło (1), szynka drobiowa (1,3,7,8,10), paszтет warzywny (2), ogórek, herbata

**KOLACJA II:** Ciasto drożdżowe - 40g **ALERGENY:** Ciasto drożdżowe (3)

Spis alergenów: 1. MLEKO – i produkty pochodne; 2. JAJA – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 3. ZBOŻA – zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 4. ORZECHY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne) 5. ORZECHY ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie) 7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 8. SOJA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie) 9. MIÓD – produkty/dania przygotowane na jego bazie; 10. GORCZYCA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie) 11. NASIONA SEZAMU – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 12. MIĘCZAKI – i produkty pochodne

Wartość odżywcza i energetyczna dnia	<b>DZIEŃ 1</b>	<b>DZIEŃ 2</b>	<b>DZIEŃ 3</b>	<b>DZIEŃ 4</b>	<b>DZIEŃ 5</b>	<b>DZIEŃ 6</b>	<b>DZIEŃ 7</b>	<b>DZIEŃ 8</b>	<b>DZIEŃ 9</b>	<b>DZIEŃ 10</b>
	Energia - 1976 kcal, B - 92,6g, T - 51,1g, W - 296g, C - 52,4g, Błonnik - 32,1g, WNKT - 6,23g	Energia - 2093 kcal, B - 108g, T - 55,4g, W - 296g, C - 43,1g, Błonnik - 27,2g, WNKT - 5,8	Energia - 2407 kcal, B - 111g, T - 58,7g, W - 367g, C - 58,1g, Błonnik - 38,4g, WNKT - 8,65g	Energia - 1934 kcal, B - 95,9g, T - 49g, W - 279g, C - 55,3g, Błonnik - 26,4g, WNKT - 7,71g	Energia - 1860 kcal, B - 88,6g, T - 51,2g, W - 267g, C - 63,1g, Błonnik - 22,3g, WNKT - 6,02g	Energia - 2297 kcal, B - 111g, T - 54,0g, W - 350g, C - 73,0g, Błonnik - 28,9g, WNKT - 5,84g	Energia - 2044 kcal, B - 95,5g, T - 55,3g, W - 291g, C - 60,9g, Błonnik - 21,5g, WNKT - 8,3g	Energia - 2166 kcal, B - 107g, T - 55,9g, W - 314g, C - 76,7g, Błonnik - 20,8g, NKT - 23,5g, sól- 2,2 g	Energia - 2007 kcal, B - 98g, T - 57,4g, W - 280g, C - 27,3g, Błonnik - 54,9g, NKT - 21,1 g, sól- 2,9 g	Energia - 2262 kcal, B - 111g, T - 47,5g, W - 355g, C - 47,6g, Błonnik - 36,3g, NKT - 18g, sól- 1,8g

JADŁOSPIS 11.03 – 20.03.2026/ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

P	11.03.2026 DZIEŃ 1	12.03.2026 DZIEŃ 2	13.03.2026 DZIEŃ 3	14.03.2026 DZIEŃ 4	15.03.2026 DZIEŃ 5	16.03.2026 DZIEŃ 6	17.03.2026 DZIEŃ 7	18.03.2026 DZIEŃ 8	19.03.2026 DZIEŃ 9	20.03.2026 DZIEŃ 10
<b>Śniadanie</b>	Płatki na mleku, chleb, pasta z tuńczyka, pomidor, sałata, banan, herbata	Chleb, sałata, polędwica miodowa, pasta z marchewki, kefir, kawa zbożowa na mleku	Płatki na mleku, chleb, banan, ser biały, dżem, herbata	Zacierki na mleku, chleb, serek wiejski, gruszka pieczona, polędwica sopocka, sałata, herbata	Chleb, kajzerka, serek bieluch, tofu, kakao na mleku	Płatki na mleku, chleb, pierś z kurczaka gotowana, cukinia, herbata	Chleb, szynka, sałata, pomidor bez skóry, kawa zbożowa na mleku	Zacierki na mleku, chleb, pasztet z kurczaka pieczony, pomidor, herbata	Chleb, sałata, szynka, jabłko pieczone, kawa zbożowa na mleku	Kasza jęczmienna na mleku, chleb, twaróg z koperkiem, sałata, banan, herbata
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa, duszony gulasz wieprzowy, ziemniaki gotowane, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej, ryż biały, udziec z indyka pieczony, fasolka szparagowa, kompot	Kasza manna na wywarze, ziemniaki, ryba pieczona w sosie, szpinak gotowany, kompot	Rosół z makaronem, ziemniaki, schab duszony, kalafior z wody, kompot	Zupa ryżanka, gotowana, potrawka z kurczaka po chińsku, ziemniaki, sałata z czubrycą, kompot	Zupa kalafiorowa, makaron, mięso mielone z warzywami, kompot	Zupa brokułowa, ziemniaki gotowane, pulpety w sosie koperkowym, marchewka gotowana, kompot	Barszcz czerwony, ziemniaki, schab w sosie, kalafior gotowany, kompot	Zupa koperkowa, udziec z kurczaka pieczony w sosie, ryż biały, sałata z czubrycą, kompot	Barszcz biały, ziemniaki gotowane, pulpet rybny w sosie, szpinak gotowany, kompot
<b>Kolacja I</b>	Chleb, sałata, tofu naturalne, szynka, pomidor, dżem, herbata	Chleb, sałata, twaróg, pomidor bez skóry, dżem, herbata	Chleb, pasztet sojowy, sałata, sałatka z burakiem i serem, herbata	Chleb, sałata, sałatka ryżowa, herbata	Chleb, polędwica, jogurt, ogórek bez skóry, dżem, herbata	Chleb, sałata, szynka, serek homogenizowany, jabłko pieczone, herbata	Chleb, sałata, banan, serek Bieluch, miód, herbata	Chleb, sałata, pomidor bez skóry, pasta rybna, herbata	Chleb, sałata, pasztet mięsny, sałatka jarzynowa dietetyczna, herbata	Chleb, sałata, pasztet warzywny, wędlina, ogórek bez skóry, herbata
<b>K II</b>	Jogurt naturalny	Wafle ryżowe	Sok pomidorowy	Jabłko pieczone	Wafle ryżowe	Sok wielowarzywny	Wafle ryżowe	Kefir naturalny	Jogurt naturalny	Ciasto drożdżowe

## SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/ DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (DIETA WĄTROBOWA)

### 11.03.2026

**ŚNIADANIE:** Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -260 ml, Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, Banan- 120g, Herbata czarna - 2g, Pomidor – 100g

**Pasta z tuńczyka i natki pietruszki:** Tuńczyk w sosie własnym z puszki - 50g, Serek śmietankowy Almette - 10g, Serek homogenizowany naturalny - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Natka pietruszki - 2g

**ALERGENY:** Płatki jęczmienne (3), Mleko krowie (1), chleb pszenny (3), pasta z tuńczyka i natki (1,6), sałata, banan, pomidor, herbata czarna

**OBIAD: Zupa kalafiorowa z ziemniakami:** Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, kalafior- 25 g,

**Duszony gulasz wieprzowy:** Łopatka wieprzowa - 160g, Marchew - 50g, Por - 20g, Seler korzeniowy - 20g, Groszek zielony - 10g, Pomidor w puszcze pasta - 20g, fasolka szparagowa – 30g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana - 150g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

**ALERGENY:** Zupa kalafiorowa (1,3,7,10) gulasz wieprzowy (3), ziemniaki, kompot

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, Tofu naturalne – 30g, szynka drobiowa – 30g, Pomidor – 100g, Dżem – 25g, Herbata czarna - 2g

**ALERGENY:** Chleb pszenny (3), tofu naturalne (8), szynka (1,3,8), pomidor, dżem, herbata

**KOLACJA II:** Jogurt naturalny - 150g **ALERGENY:** Jogurt naturalny (1)

### 12.03.2026

**ŚNIADANIE:** Chleb baltonowski - 100g, Polędwica miodowa - 60g, Sałata masłowa - 5g, Kefir naturalny 2% - 200g, Kawa zbożowa - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml

**Pasta z marchewki:** marchew gotowana- 80 g, Olej rzepakowy 5 g, sezam mielony 2 g, Ziola prowansalskie, sól, pieprz 1 g,

**ALERGENY:** Chleb pszenny (3), pasta z marchewki (11), polędwica miodowa (3,8), kefir (1), kawa zbożowa na mleku (1,3)

**OBIAD: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej:** Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g **Udziec z indyka pieczony w sosie własnym:** Udziec z indyka bez skóry - 170g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, ziola prowansalskie - po 0,5g, Ryż biały gotowany w wodzie - 200g, Fasolka szparagowa gotowana w wodzie - 150g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda – 300g, cukier – 5g

**ALERGENY:** Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ryż biały gotowany, udziec z indyka pieczony (3,7), fasolka szparagowa gotowana, kompot

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor - 100g, Dżem – 25g, Herbata czarna - 2g

**Twarożek z czubrycą:** Twaróg półtłusty- 100 g, Jogurt naturalny- 7 g, czubryca-1g

**ALERGENY:** Chleb pszenny (3), sałata, pomidor, twarożek z czubrycą (1), dżem, herbata

**KOLACJA II:** Wafle ryżowe – 50g

### 13.03.2026

**ŚNIADANIE:** Płatki ryżowe - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml , Chleb baltonowski - 100g, Ser biały- 60 g, Dżem- 25 g, banan 150g, Herbata czarna - 2g

**ALERGENY:** Płatki ryżowe na mleku (1,3), chleb pszenny (3), ser biały (1), dżem, banan, herbata

**OBIAD: Kasza manna na wywarze jarzynowym:** Marchew - 25g, Pietruszka - 12g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Kasza manna- 30 g, Natka pietruszki - 1g

**Ryba pieczona w sosie cytrynowo-jogurtowym:** Morszczuk świeży - 140g, sok z cytryny – 10ml, jogurt naturalny – 30g miód- 3g, oliwa z oliwek- 15 ml, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, ziemniaki gotowane – 200g, **Szpinak gotowany-** 150 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, cukier – 5g

**ALERGENY:** Kasza manna na wywarze jarzynowym (3,7,10), ziemniaki gotowane, ryba pieczona w sosie cytrynowo-jogurtowym(1,6,9), szpinak gotowany, kompot

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, pasztet sojowy- 113 g, Herbata czarna - 2g  
**Sałatka z burakiem i serem białym:** Burak - 100g, Ser biały - 10g, oregano, bazylija suszona - po 0,5 g, Olej rzepakowy - 3g

ALERGENY: Chleb pszenny (3), pasztet sojowy (7,8,10), sałata, sałatka z burakiem i serem białym (1), herbata

**KOLACJA II:** Sok pomidorowy- 330 ml

### **14.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Zacierki- 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Polędwica sopocka-60g, Serek wiejski-150 g, Sałata masłowa-5g, Gruszka pieczona- 150 g, Herbata czarna- 2g,

ALERGENY: Zacierki na mleku (1,3), chleb pszenny (3), serek wiejski (1), gruszka pieczona, polędwica sopocka (3,8), sałata, herbata

**OBIAD: Rosół z makaronem:** Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g  
**Schab duszony w sosie własnym z warzywami** - Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Kalafior gotowany- 150 g, Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, cukier – 5g

ALERGENY: Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, schab duszony w sosie własnym (3), kalafior gotowany, kompot

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g,150g Herbata czarna - 2g  
Sałatka ryżowa: ryż biały – 25g, szynka drobiowa – 70g, kukurydza konserwowa – 50g, ogórek – 80g, majonez – 5g, jogurt naturalny – 10g

ALERGENY: Chleb pszenny (3), sałata, sałatka ryżowa (1,2,3), herbata

**KOLACJA II:** Jabłko pieczone- 150 g

### **15.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Chleb baltonowski - 40g, kajzerka – 60g, Serek Bieluch- 150g, Tofu naturalne – 60g, Sałata masłowa - 5g, pomidor bez skóry- 100 g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml

ALERGENY: Chleb pszenny (3), kajzerka (3), serek bieluch (1), tofu naturalne (8), pomidor, kakao na mleku (1)

**OBIAD: Zupa ryżanka:** Ryż biały - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g  
**Gotowana potrawka z kurczaka po chińsku:** Kurczak tuszka - 160g, Mieszanka chińska HORTEx - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g  
Ziemniaki gotowane - 200g, **Sałata z czubrycą:** Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, cukier – 5g

ALERGENY: Zupa ryżanka (7,10), duszona potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), ziemniaki gotowane, sałata z czubrycą, kompot

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, Polędwica sopocka - 60g, Sałata masłowa - 5g, ogórek bez skóry- 100g, dżem – 25g, Jogurt naturalny- 150 g, Herbata czarna - 2g

ALERGENY: Chleb pszenny (3), polędwica sopocka (3,8), sałata, dżem, ogórek bez skóry, jogurt naturalny (1), herbata

**KOLACJA II:** Wafle ryżowe- 50 g

### **16.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Chleb baltonowski - 100g, Pierś z kurczaka gotowana- 130 g, Sałata masłowa- 5 g, cukinia pieczona z olejem - 100 g, Płatki owsiane- 30 g, Mleko krowie 2% tł.- 300 ml

ALERGENY: Płatki owsiane na mleku (1), chleb pszenny (3), pierś z kurczaka gotowana, sałata, cukinia pieczona, herbata

**OBIAD: Zupa kalafiorowa :** Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, kalafior- 75g  
**Mięso mielone z warzywami:** Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Marchew - 10g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Seler korzeniowy - 10g Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, , Makaron pszenny- 60g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, cukier – 5g

ALERGENY: Zupa kalafiorowa (1,3,7,10), makaron pszenny (3), mielone mięso z warzywami (7), kompot

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Szynka wiejska – 40g, serek homogenizowany – 150g, Jabłko pieczone- 100 g

ALERGENY: Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, szynka wiejska (1,3,7,8,10), serek homogenizowany (1), jabłko pieczone, herbata

**KOLACJA II:** Sok wielowarzywny – 330g

### **17.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa- 5 g, Szynka drobiowa- 60 g, Pomidor- 100 g Kawa zbożowa- 5 g, Mleko krowie 2% -300 ml

ALERGENY: Chleb pszenny (3), masło (1), szynka drobiowa (8,10), sałata, pomidor bez skóry, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)

**OBIAD: Zupa brokułowa:** Brokuł mrożony- 100 g, Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Ziemniak- 37,5 g, Por- 12,5 g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2%- 25 g, Mąka pszenna- 5 g **Pulpety w sosie koperkowym:** Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie- 200 g **Marchewka gotowana:** Marchew -150 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, cukier – 5g

ALERGENY: Zupa brokułowa (1,3,7), pulpety w sosie (2,3,7), ziemniaki gotowane, marchewka gotowana, kompot

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa- 5 g, Banan-120 g, serek bieluch – 150g, Miód-25 g, Herbata czarna - 2g

ALERGENY: Chleb pszenny (3), sałata, banan, serek bieluch (1), miód (9), herbata

**KOLACJA II:** Wafle ryżowe -50g

### **18.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb baltonowski - 100g, Paszтет z kurczaka - 130g, Pomidor bez skóry - 100g, sałata – 5g , Herbata czarna - 2g

ALERGENY: Zacierki na mleku (1), chleb pszenny (3), paszтет z kurczaka (1,3,7,8,10), pomidor, sałata, herbata

**OBIAD: Barszcz czerwony:** Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

**Schab duszony w sosie wielowarzywnym:** Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 30g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 25g, Pietruszka – 20g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie- 200g, **Kalafior gotowany w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

ALERGENY: Barszcz czerwony, schab w sosie (3,7), ziemniaki gotowane, kalafior z wody, kompot

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor bez skóry - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

**Pasta rybna:** Morszczuk świeży - 65g, Passata pomidorowa - 10g, Ryż biały - 20g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g

ALERGENY: Chleb pszenny (3), sałata, pomidor bez skóry, pasta rybna (6), herbata

**KOLACJA II:** Kefir naturalny 2% - 200g ALERGENY: Kefir (1)

### **19.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Chleb baltonowski - 100g, Szynka konserwowa - 60g, Sałata masłowa – 5g, Jabłko pieczone - 150g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

ALERGENY: Chleb pszenny (3), szynka konserwowa (1,3,7,8,10), sałata, jabłko pieczone, kawa zbożowa na mleku (1,3)

**OBIAD: Zupa koperkowa:** Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 62,5g, Koper - 3g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g  
**Udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym:** Udziec z kurczaka - 160g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5-1g, Ryż biały gotowany- 150g **Salata z czubrycą:** Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g  
**ALERGENY:** Zupa koperkowa (1,3,7,10), ryż biały gotowany, udziec z kurczaka pieczony, sałata z czubrycą, kompot

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, Pasztet mięsny - 120 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g  
**Sałatka jarzynowa dietetyczna:** Marchew – 50g, Pietruszka korzeń - 20g, Seler korzeniowy - 20g, Ziemniak - 20g, Groszek konserwowy - 20g, Kukurydza w puszcze - 20g Jabłko - 20g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

**ALERGENY:** Chleb pszenny (3), pasztet mięsny (2,3), sałatka jarzynowa dietetyczna (7), herbata

**KOLACJA II:** Jogurt naturalny - 150g **ALERGENY:** Jogurt naturalny (1)

## **20.03.2026**

**ŚNIADANIE:** Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, Banan - 120g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g  
**Twarożek z koperkiem:** Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny – 6,8g, Koper - 4g, Sól, pieprz czarny - po 1g  
**ALERGENY:** Kasza jęczmienna na mleku (1,4), chleb pszenny (3), twarożek z koperkiem (1), sałata, banan, herbata

**OBIAD: Barszcz biały:** Marchew - 25g, Cebula - 15g, Ziemniak – 37,5g, Śmietana 18% - 25g, Mąka pszenna – 5g, majeranek, sól, pieprz, natka pietruszki po 1g  
**Pulpet rybny w sosie pomidorowym:** Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, koncentrat pomidorowy – 15g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, **Szpinak gotowany – 150g,** Ziemniaki gotowane – 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g  
**ALERGENY:** Barszcz biały (1,3), pulpet rybny w sosie (2,3,6,7), szpinak gotowany, ziemniaki gotowane, kompot

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 60g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g szynka drobiowa– 40 g, ogórek bez skóry -100g  
**Pasztet warzywny:** Soczewica czerwona - 100g, Marchew - 33g, Kasza jaglana - 16g, Jaja- 6 g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 6g

**ALERGENY:** Chleb pszenny (3), szynka drobiowa (1,3,7,8,10), pasztet warzywny (2), ogórek, herbata

**KOLACJA II:** Ciasto drożdżowe - 40g **ALERGENY:** Ciasto drożdżowe (3)

Spis alergenów: 1. MLEKO – i produkty pochodne; 2. JAJA – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie);  
3. ZBOŻA – zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 4. ORZECHY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne)  
5. ORZECHY ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie)  
7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 8. SOJA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)  
9. MIÓD – produkty/dania przygotowane na jego bazie; 10. GORCZYCA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)  
11. NASIONA SEZAMU – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 12. MIĘCZAKI – i produkty pochodne

	<b>DZIEŃ 1</b>	<b>DZIEŃ 2</b>	<b>DZIEŃ 3</b>	<b>DZIEŃ 4</b>	<b>DZIEŃ 5</b>	<b>DZIEŃ 6</b>	<b>DZIEŃ 7</b>	<b>DZIEŃ 8</b>	<b>DZIEŃ 9</b>	<b>DZIEŃ 10</b>
Wartość odżywcza i energetyczna dnia	<b>Energia - 1734 kcal, B - 91,4g, T - 28,3g, W - 286g, C - 54,9g, Błonnik - 28,3g, NKT - 7,6, Na - 2g</b>	<b>Energia - 1905 kcal, B - 110g, T - 33,9g, W - 293g, C - 41,5g, Błonnik - 25,8g, NKT - 8,8g, Na - 2,5g</b>	<b>Energia - 2266 kcal, B - 111g, T - 42,5g, W - 367g, C - 58,4g, Błonnik - 38,4g, NKT - 16,7g, Na - 2,2g</b>	<b>Energia - 1870 kcal, B - 93,4g, T - 37,2g, W - 294g, C - 39,9g, Błonnik - 25,8g, NKT - 12g, Na - 2,3g</b>	<b>Energia - 1755 kcal, B - 88,5g, T - 35,0g, W - 277g, C - 71,9g, Błonnik - 22,5g, NKT - 9,1g, Na - 2,5g</b>	<b>Energia - 2220 kcal, B - 145g, T - 31,7g, W - 346g, C - 73,0g, Błonnik - 28,7g, NKT - 7,8g, Na - 2,2g</b>	<b>Energia - 1799 kcal, B - 96,1g, T - 37,8g, W - 266g, C - 66,0g, Błonnik - 17,2g, NKT - 12,1g, Na - 2,6g</b>	<b>Energia - 2012 kcal, B - 106g, T - 39,9g, W - 312g, C - 73,4g, Błonnik - 20,8 g, NKT - 12,3 g, sól- 1,8 g</b>	<b>Energia - 1861 kcal, B - 98,1 g, T - 40,9g, W - 277g, C - 53,7g, Błonnik - 27,2 g, NKT - 10,9 g, sól- 2,9 g</b>	<b>Energia - 2136 kcal, B - 112g, T - 31,5g, W - 359g, C - 50,2g, Błonnik - 37,5g, NKT - 7,9 g, sól- 1,8 g</b>