Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-21 sobota	Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***ORZ, Sj, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Serek wiejski 150 g (***Lak,***) Rzodkiewka 50 g Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Bułka grahamka 1szt 50 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, O, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***)		Zupa dyniowa z ziemniakami 300 g (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Pieczeń rzymska w sosie 80 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Kasza jęczmienna na sypko 175 g (***GLU, Lak,***) Brukselka gotowana 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Ketchup 20 g (***GLU, Sj, Lak,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Parówka z szynki 100 g (***GLU, ORZ, Sj, Lak,***)	Koktajl porzeczkowy 150 ml (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,8** **Białko ogółem [g] 111,5** **Tłuszcz [g] 77,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7** **Węglowodany ogółem [g] 332,4** **suma cukrów prostych [g] 44,5** **Sód [mg] 1 746,3** **Błonnik pokarmowy [g] 36,1**
	Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***ORZ, Sj, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Bułka pszenna 1szt 50 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, O,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Serek wiejski 150 g (***Lak,***) Pomidor b/s 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 300 g (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Pieczeń rzymska w sosie 80 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Kasza jęczmienna na sypko 175 g (***GLU, Lak,***) Bukiet z warzyw 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna b/c 300 ml Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Parówka z szynki 100 g (***GLU, ORZ, Sj, Lak,***) Pomidor b/s 100 g	Koktajl porzeczkowy 150 ml (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,2** **Białko ogółem [g] 104,4** **Tłuszcz [g] 78** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9** **Węglowodany ogółem [g] 302,1** **suma cukrów prostych [g] 45** **Sód [mg] 1 345,1** **Błonnik pokarmowy [g] 26,5**
	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Serek wiejski 150 g (***Lak,***) Rzodkiewka 50 g	Polędwica z drobiu 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Bułka grahamka 1szt 50 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, O, Se,***)	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 g (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Pieczeń rzymska 80 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Kasza jęczmienna na sypko 175 g (***GLU, Lak,***) Brukselka gotowana 150 g Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 100 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 20 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Parówka z szynki 100 g (***GLU, ORZ, Sj, Lak,***) Pomidor 100 g Jabłko 150 g	Koktajl porzeczkowy b/c 150 ml (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,6** **Białko ogółem [g] 112,9** **Tłuszcz [g] 77,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25** **Węglowodany ogółem [g] 297,3** **suma cukrów prostych [g] 44** **Sód [mg] 1 831,2** **Błonnik pokarmowy [g] 39,2**
2026-03-22 niedziela	Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Sj, Lak, Se,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Blok szynkowy drobiowy 50 g (***GLU, Sj, Lak, Se,***) Miks sałat 10 g Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***)		Zupa solferino 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Karkówka pieczona 80 g Ziemniaki 200 g Sałatka z kalafiora 150 g (***JAJ, G,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Serek homogenizowany naturalny b/c 150 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Ogórek świeży 100 g Szczypiorek 20 g Jajka gotowane 50 g (***JAJ,***)	Jabłko 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,6** **Białko ogółem [g] 118,1** **Tłuszcz [g] 63** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7** **Węglowodany ogółem [g] 315,8** **suma cukrów prostych [g] 50,3** **Sód [mg] 1 624,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,8**

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-22 niedziela	Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Sj, Lak, Se,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Blok szynkowy drobiowy 50 g (***GLU, Sj, Lak, Se,***) Miks sałat 10 g		Zupa solferino 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Schab gotowany w sosie /dieta/ 80 g (***GLU, Lak,***) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna b/c 300 ml Jogurt naturalny 150 g (***Lak,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Jajka gotowane 50 g (***JAJ,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Sałata 8 g Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***)	Jabłko gotowane 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,9** **Białko ogółem [g] 101,1** **Tłuszcz [g] 51,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5** **Węglowodany ogółem [g] 314,4** **suma cukrów prostych [g] 48,7** **Sód [mg] 1 473,7** **Błonnik pokarmowy [g] 27,5**
	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 100 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Blok szynkowy drobiowy 50 g (***GLU, Sj, Lak, Se,***) Miks sałat 10 g	Chleb razowy 20 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Pasztet zapiekany drobiowy 40 g (***GLU, Lak,***) Ogórek kiszony 100 g	Zupa solferino 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Schab gotowany w sosie /dieta/ 80 g (***GLU, Lak,***) Ziemniaki 200 g Sałatka z kalafiora 150 g (***JAJ, G,***) Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 100 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Jajka gotowane 100 g (***JAJ,***) Chleb zwykły 20 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Serek homogenizowany naturalny b/c 150 g (***Lak,***) Ogórek świeży 100 g	Jabłko 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,6** **Białko ogółem [g] 117,3** **Tłuszcz [g] 67,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23** **Węglowodany ogółem [g] 267,5** **suma cukrów prostych [g] 38** **Sód [mg] 1 602,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7**
2026-03-23 poniedziałek	Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku ml (***GLU, Lak,***) Kakao 300 ml (***GLU, ORZ, Lak,***) Twararóg z rzodkiewką i szczypiorem 150 g (***Lak,***) Pomidor 100 g Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chałka 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Lak,***) Miód 25 g		Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Kurczak w sosie brokułowo-śmietanowym 200 g (***GLU, Lak,***) Makaron 120 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, Se,***) Surówka z marchwi, selera i pietruszki z oliwą 150 g (***S, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Schab parzony 30 g (***GLU, Sj, Lak, Se,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Sałatka jarzynowa 150 g (***JAJ, S, G, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***)	Jogurt naturalny 150 g (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,4** **Białko ogółem [g] 101** **Tłuszcz [g] 60,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24** **Węglowodany ogółem [g] 321,4** **suma cukrów prostych [g] 56,6** **Sód [mg] 1 696** **Błonnik pokarmowy [g] 32**
	Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU, Lak,***) Kakao 300 ml (***GLU, ORZ, Lak,***) Chałka 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Lak,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Pomidor b/s 100 g Twarożek z pietruszką 150 g (***Lak,***)		Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Kurczak w sosie brokułowo-śmietanowym 200 g (***GLU, Lak,***) Makaron 120 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, Se,***) Surówka z marchwi, selera i pietruszki z oliwą 150 g (***S, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Sałatka jarzynowa 150 g (***JAJ, S, G, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Schab parzony 30 g (***GLU, Sj, Lak, Se,***)	Jogurt naturalny 150 g (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,7** **Białko ogółem [g] 116,7** **Tłuszcz [g] 61,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6** **Węglowodany ogółem [g] 341,3** **suma cukrów prostych [g] 61,8** **Sód [mg] 1 790,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,9**

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-23 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 100 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Pomidor 100 g Twarożek z pietruszką 150 g (***Lak,***)	Chleb zwykły 20 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Polędwica sopocka 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Sałata 8 g	Zupa wiosenna z cukinią 350 g (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Makaron razowy 120 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, O, Se,***) Kurczak w sosie brokułowo-śmietanowym 200 g (***GLU, Lak,***) Surówka z marchwi, selera i pietruszki z oliwą 150 g (***S, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 100 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Sałatka jarzynowa 150 g (***JAJ, S, G, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Schab parzony 50 g (***GLU, Sj, Lak, Se,***) Chleb zwykły 20 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***)	Jogurt naturalny 150 g (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,3 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 286,9 suma cukrów prostych [g] 40,6 Sód [mg] 1 908,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9**
2026-03-24 wtorek	Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Polędwica z drobiu 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Papryka 100 g Kefir 200 ml (***Lak,***)		Zupa z soczewicy 350 g (***GLU, ORZ, Sj, Lak, Se, SO, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Filet drobiowy saute 100 g Ziemniaki 200 g Mizeria ze śmietaną 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Pasta z ryby/Dieta 80 g (***RYB, Lak, S, G,***) Sałata 8 g Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Ser twardy niskotłuszczowy 30 g	Gruszka 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,1 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 349,6 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sód [mg] 1 997,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,4**
	Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Polędwica z drobiu 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Pomidor b/s 100 g Kefir 200 ml (***Lak,***)		Szpinakowa z ryżem 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Filet drobiowy duszony 80 g (***GLU, Lak, S,***) Ziemniaki 200 g Cukinia gotowana 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Pasta z ryby/Dieta 80 g (***RYB, Lak, S, G,***) Sałata 8 g Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Serek twarogowy porcjowany 3 szt 52,5 g	Jabłko gotowane 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,1 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 311 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sód [mg] 1 810,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7**
	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Polędwica z drobiu 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Papryka 100 g	Kefir 200 ml (***Lak,***) Bułka grahamka 1szt 50 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, O, Se,***)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Filet drobiowy duszony 80 g (***GLU, Lak, S,***) Ziemniaki 200 g Cukinia gotowana 150 g Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 100 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Ogórek świeży 100 g Pasta z ryby z ryżem 80 g (***RYB, Lak, S, G,***) Serek twarogowy porcjowany 3 szt 52,5 g Chleb zwykły 20 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***)	Gruszka 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 955,6 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 301,4 suma cukrów prostych [g] 38,4 Sód [mg] 1 718,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7**

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-25 środa	Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLU, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Serek fromage 80 g (***Lak,***) Miks sałat 10 g		Pomidorowa z ryżem 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moLĽe zawieraÄ‡: S,***) Stek wieprzowy z cebulką 85 g (***GLU, JAJ,***) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 150 g (***JAJ, G,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Ogórek kiszony 100 g Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Pasztet zapiekany drobiowy 80 g (***GLU, Lak,***) Miód 25 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,8** **Białko ogółem [g] 98,8** **Tłuszcz [g] 78,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **Węglowodany ogółem [g] 324,6** **suma cukrów prostych [g] 42** **Sód [mg] 1 596,7** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7**
	Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLU, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Szynka z drobiu 30 g (***GLU, Sj, Lak,***) Miks sałat 10 g Twaróg krajanka w kawałku 70 g (***Lak,***)		Pomidorowa z ryżem 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moLĽe zawieraÄ‡: S,***) Klopsiki z szynki w sosie 90 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa, z wody bez bułki 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Pasztet zapiekany drobiowy 80 g (***GLU, Lak,***) Pomidor b/s 100 g Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Miód 25 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,1** **Białko ogółem [g] 102** **Tłuszcz [g] 61,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2** **Węglowodany ogółem [g] 334** **suma cukrów prostych [g] 40,1** **Sód [mg] 1 700,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26,2**
	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Chleb razowy 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Szynka z drobiu 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Miks sałat 10 g	Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Twaróg krajanka w kawałku 100 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Jabłko 150 g	Pomidorowa z ryżem 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moLĽe zawieraÄ‡: S,***) Klopsiki z szynki w sosie 90 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 150 g (***JAJ, G,***) Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 100 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Ogórek kiszony 100 g Pasztet zapiekany drobiowy 80 g (***GLU, Lak,***) Chleb razowy 20 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Jajka gotowane 100 g (***JAJ,***)	Jabłko 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,1** **Białko ogółem [g] 98,7** **Tłuszcz [g] 69,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27** **Węglowodany ogółem [g] 288,5** **suma cukrów prostych [g] 50,4** **Sód [mg] 1 981,5** **Błonnik pokarmowy [g] 31,9**
2026-03-26 czwartek	Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Sj, Lak, Se,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Kiełbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g (***Lak, G,***) Ketchup 20 g (***GLU, Sj, Lak,***) Papryka 100 g		Zupa wiosenna 350 g (***GLU, Sj, Lak, SO, moLĽe zawieraÄ‡: S,***) Sos szpinakowo-śmietanowy 85 g (***GLU, Lak,***) Kopytka 300 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Buraki z oliwą 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Pomidor 100 g Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Pasta z jaj ze szczypiorem 80 g (***GLU, JAJ, Lak, S, SO,***) Filet z indyka wędzony 30 g (***GLU, Sj, Lak,***)	Kefir 200 ml (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,7** **Białko ogółem [g] 104,4** **Tłuszcz [g] 62,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3** **Węglowodany ogółem [g] 374,5** **suma cukrów prostych [g] 59,8** **Sód [mg] 1 845,4** **Błonnik pokarmowy [g] 33**

2026-03-26 czwartek	Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Sj, Lak, Se,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Kiełbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g (***Lak, G,***) Pomidor b/s 100 g		Zupa wiosenna 350 g (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Sos szpinakowo-śmietanowy 85 g (***GLU, Lak,***) Kopytka 300 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Buraki z oliwą 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Pasta z jaj z koperkiem 80 g (***GLU, JAJ, Lak, S, SO,***) Sałata 8 g Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Filet z indyka wędzony 30 g (***GLU, Sj, Lak,***)	Kefir 200 ml (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,7** **Białko ogółem [g] 105,7** **Tłuszcz [g] 61,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1** **Węglowodany ogółem [g] 368,9** **suma cukrów prostych [g] 52,5** **Sód [mg] 1 624,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1**
	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Papryka 100 g Kiełbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g (***Lak, G,***)	Serek do smarowania 125 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Sałata 8 g	Zupa wiosenna 350 g (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Sos szpinakowo-śmietanowy 85 g (***GLU, Lak,***) Kopytka 300 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml Kapusta biała zasmażana 150 g (***GLU,***)	Herbata b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 100 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Szynka z drobiu 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Pomidor 100 g Chleb razowy 20 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Filet z indyka wędzony 50 g (***GLU, Sj, Lak,***)	Kefir 200 ml (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,1** **Białko ogółem [g] 110,9** **Tłuszcz [g] 64,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5** **Węglowodany ogółem [g] 325,4** **suma cukrów prostych [g] 43,3** **Sód [mg] 1 752,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5**
2026-03-27 piątek	Dieta podstawowa	Kluski lane na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Twarożek z rzodkiewką 150 g (***Lak,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Drożdżówka 100 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Chleb razowy 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***)		Krupnik z płatków 350 ml (***GLU, Sj, SO, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Filet rybny pieczony 120 g (***RYB,***) Ziemniaki 200 g Sałatka Colesław 150 g (***JAJ, G,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna b/c 300 ml Sałatka z drobiu, kaszy i warzyw 150 g (***GLU, JAJ, Lak, S, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Ogórek świeży 100 g	Kisiel owocowy b/c 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,4** **Białko ogółem [g] 98,2** **Tłuszcz [g] 72** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21** **Węglowodany ogółem [g] 349,4** **suma cukrów prostych [g] 59,4** **Sód [mg] 1 506,4** **Błonnik pokarmowy [g] 33,9**
	Dieta łatwostrawna	Kluski lane na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna 1szt 50 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, O,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Twaróg krajanka z mlekiem 150 g (***Lak,***) Pomidor b/s 100 g		Krupnik z płatków 350 ml (***GLU, Sj, SO, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Filet rybny pieczony w sosie 80 g (***GLU, RYB, Lak,***) Kalafior gotowany 150 g (***Lak,***) Ziemniaki 200 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Sałatka z drobiu, kaszy i warzyw 150 g (***GLU, JAJ, Lak, S, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Jabłko gotowane 150 g	Kisiel owocowy b/c 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,6** **Białko ogółem [g] 100,9** **Tłuszcz [g] 59,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20** **Węglowodany ogółem [g] 346,7** **suma cukrów prostych [g] 53,8** **Sód [mg] 1 503,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4**

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-27 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Twarożek z rzodkiewką 150 g (***Lak,***) Pomidorki koktajlowe 100 g	Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Szynka z drobiu 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Sałata 8 g	Krupnik z płatków 350 ml (***GLU, Sj, SO, moĹ'e zawieraÄ‡: S,***) Filet rybny pieczony 120 g (***RYB,***) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 100 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 20 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Serek do smarowania 125 g (***Lak,***) Ogórek świeży 100 g Sałatka z drobiu, kaszy i warzyw 150 g (***GLU, JAJ, Lak, S, moĹ'e zawieraÄ‡: S,***)	Kisiel owocowy b/c 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,4** **Białko ogółem [g] 113** **Tłuszcz [g] 68,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3** **Węglowodany ogółem [g] 287,3** **suma cukrów prostych [g] 33,5** **Sód [mg] 1 875,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5**
2026-03-28 sobota	Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Ser twardy 50 g (***Lak,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Papryka 100 g Szynka wędzona gotowana 30 g (***GLU, Sj, Lak,***)		Selerowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹ'e zawieraÄ‡: S,***) Sos sphagetti 200 g (***GLU, Sj, SO,***) Makaron 120 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, Se,***) Gruszka 200 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna b/c 300 ml Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Pomidor 100 g Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Pasta twarogowa ze szpinakiem 80 g (***Lak,***)	Sok owocowy b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,1** **Białko ogółem [g] 103,3** **Tłuszcz [g] 62,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28** **Węglowodany ogółem [g] 333,4** **suma cukrów prostych [g] 47** **Sód [mg] 1 931,8** **Błonnik pokarmowy [g] 43**
	Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Szynka wędzona gotowana 30 g (***GLU, Sj, Lak,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Sałata 8 g Serek śmietankowy 150 g (***Lak,***)		Selerowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹ'e zawieraÄ‡: S,***) Sos sphagetti diet. 200 g (***GLU, Sj, SO,***) Makaron 120 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, Se,***) Jabłko gotowane 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Pomidor b/s 50 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 80 g (***Lak,***)	Sok owocowy b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,1** **Białko ogółem [g] 108,5** **Tłuszcz [g] 52,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7** **Węglowodany ogółem [g] 324,3** **suma cukrów prostych [g] 54,5** **Sód [mg] 1 997,5** **Błonnik pokarmowy [g] 38,5**
	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 100 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Szynka wędzona gotowana 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Papryka 100 g	Chleb razowy 20 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Ser twardy niskotłuszczowy 50 g Miks sałat 10 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹ'e zawieraÄ‡: S,***) Sos sphagetti diet. 200 g (***GLU, Sj, SO,***) Makaron razowy 120 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, Se,***) Gruszka 200 g Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Pomidor 100 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 80 g (***Lak,***) Kiełbasa rawska 50 g (***GLU, ORZ, Sj, Lak,***)	Jogurt naturalny 150 g (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,4** **Białko ogółem [g] 105,5** **Tłuszcz [g] 67,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4** **Węglowodany ogółem [g] 280,1** **suma cukrów prostych [g] 36,3** **Sód [mg] 2 149,5** **Błonnik pokarmowy [g] 31,2**

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-29 niedziela	Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***ORZ, Sj, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Jajka gotowane 100 g (***JAJ,***) Szczypiorek 20 g		Żurek z kefirem 350 ml (***GLU, Sj, Lak, O, SO, Se, moĽe zawieraÄ‡: S,***) Schab gotowany w sosie /dieta/ 80 g (***GLU, Lak,***) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i selera ze śmietaną 150 g (***Lak, S,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Ogórek świeży 100 g Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Serek do smarowania 125 g (***Lak,***)	Banan 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,3** **Białko ogółem [g] 107,8** **Tłuszcz [g] 56** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4** **Węglowodany ogółem [g] 346** **suma cukrów prostych [g] 59,5** **Sód [mg] 1 623,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32,7**
	Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***ORZ, Sj, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Jajka gotowane 100 g (***JAJ,***) Sałata 8 g Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***)		Żurek z kefirem 350 ml (***GLU, Sj, Lak, O, SO, Se, moĽe zawieraÄ‡: S,***) Schab gotowany w sosie /dieta/ 80 g (***GLU, Lak,***) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i selera ze śmietaną 150 g (***Lak, S,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Serek do smarowania 125 g (***Lak,***) Pomidor b/s 100 g Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***)	Banan 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,9** **Białko ogółem [g] 110,1** **Tłuszcz [g] 56** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3** **Węglowodany ogółem [g] 351,6** **suma cukrów prostych [g] 60,3** **Sód [mg] 1 594,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31,6**
	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 100 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Jajka gotowane 100 g (***JAJ,***)	Szczypiorek 20 g Chleb razowy 20 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Parówka z szynki 100 g (***GLU, ORZ, Sj, Lak,***)	Żurek z kefirem 350 ml (***GLU, Sj, Lak, O, SO, Se, moĽe zawieraÄ‡: S,***) Schab gotowany w sosie /dieta/ 80 g (***GLU, Lak,***) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i selera ze śmietaną 150 g (***Lak, S,***) Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Filet z indyka wędzony 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Pomidor 100 g Serek twarogowy porcjowany 3 szt 50 g	Jabłko 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,9** **Białko ogółem [g] 95** **Tłuszcz [g] 77,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7** **Węglowodany ogółem [g] 282,5** **suma cukrów prostych [g] 41,9** **Sód [mg] 1 635,3** **Błonnik pokarmowy [g] 34**
2026-03-30 poniedziałek	Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLU, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Pomidor 100 g Polędwica sopocka 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Miód 25 g		Koperkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽe zawieraÄ‡: S,***) Potrawka z kurczaka 150 g (***GLU, Lak, S, moĽe zawieraÄ‡: S,***) Ryż 175 g Bukiet z warzyw 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna b/c 300 ml Papryka 100 g Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Śledź z cebulką 110 g (***RYB,***)	Jogurt naturalny 150 g (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,1** **Białko ogółem [g] 113,9** **Tłuszcz [g] 67,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8** **Węglowodany ogółem [g] 331,9** **suma cukrów prostych [g] 56,1** **Sód [mg] 1 857,3** **Błonnik pokarmowy [g] 31,3**

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-30 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLU, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Polędwica z drobiu 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Pomidor b/s 100 g Miód 25 g Twaróg krajanka w kawałku 70 g (***Lak,***)		Koperkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹ'e zawieraÄ‡: S,***) Potrawka z kurczaka 150 g (***GLU, Lak, S, moĹ'e zawieraÄ‡: S,***) Ryż 175 g Bukiet z warzyw 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Pasta z ryby/Dieta 80 g (***RYB, Lak, S, G,***) Sałata 8 g Jabłko gotowane 150 g	Jogurt naturalny 150 g (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,1** **Białko ogółem [g] 109,2** **Tłuszcz [g] 58,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1** **Węglowodany ogółem [g] 332,7** **suma cukrów prostych [g] 53,2** **Sód [mg] 1 908,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4**
	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Polędwica z drobiu 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Ogórek świeży 100 g	Bułka grahamka 1szt 50 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, O, Se,***) Twaróg krajanka w kawałku 70 g (***Lak,***) Sałata 8 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹ'e zawieraÄ‡: S,***) Potrawka z kurczaka 150 g (***GLU, Lak, S, moĹ'e zawieraÄ‡: S,***) Ryż 175 g Bukiet z warzyw 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Śledź z cebulką 110 g (***RYB,***) Papryka 100 g Schab parzony 50 g (***GLU, Sj, Lak, Se,***) Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150 g (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053** **Białko ogółem [g] 113,8** **Tłuszcz [g] 64,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2** **Węglowodany ogółem [g] 269,2** **suma cukrów prostych [g] 45,7** **Sód [mg] 1 878,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29,9**
2026-03-31 wtorek	Dieta podstawowa	Kluski lane na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Bułka grahamka 1szt 50 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, O, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Papryka 100 g Serek wiejski 150 g (***Lak,***)		Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹ'e zawieraÄ‡: S,***) Bitka wieprzowa z szynki 80 g (***GLU, Lak,***) Kasza gryczana na sypko 175 g (***GLU, Lak,***) Buraki z oliwą 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Ogórek kiszony 100 g Pasztet zapiekany drobiowy 80 g (***GLU, Lak,***)	Dżem 25 g Chałka 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,2** **Białko ogółem [g] 119,4** **Tłuszcz [g] 63,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3** **Węglowodany ogółem [g] 342,7** **suma cukrów prostych [g] 59,5** **Sód [mg] 1 810,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4**
	Dieta łatwostrawna	Kluski lane na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Serek wiejski 150 g (***Lak,***) Bułka pszenna 1szt 50 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, O,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Pomidor b/s 100 g Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***)		Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹ'e zawieraÄ‡: S,***) Bitka wieprzowa z szynki 80 g (***GLU, Lak,***) Kasza jęczmienna na sypko 175 g (***GLU, Lak,***) Buraki z oliwą 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Blok szynkowy drobiowy 50 g (***GLU, Sj, Lak, Se,***) Sałata 8 g Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***)	Sok pomidorowy 330 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,1** **Białko ogółem [g] 116,8** **Tłuszcz [g] 49,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9** **Węglowodany ogółem [g] 323,6** **suma cukrów prostych [g] 52,6** **Sód [mg] 2 119,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3**

2026-03-31 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Serek wiejski 150 g (***Lak,***) Papryka 100 g	Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Filet z indyka wędzony 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Sałata 8 g	Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹ'e zawieraÄ‡: S,***) Bitka wieprzowa z szynki 80 g (***GLU, Lak,***) Kasza gryczana na sypko 175 g (***GLU, Lak,***) Sałatka z fasolki szparagowej z cebulą 150 g Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 82%tł. 10 g (***Lak,***) Blok szynkowy drobiowy 50 g (***GLU, Sj, Lak, Se,***) Ogórek świeży 100 g Chleb razowy 20 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Jajka gotowane 100 g (***JAJ,***) Chleb razowy 100 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***)	Sok pomidorowy 330 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 946,8** **Białko ogółem [g] 118,1** **Tłuszcz [g] 58,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7** **Węglowodany ogółem [g] 251,1** **suma cukrów prostych [g] 33,8** **Sód [mg] 1 936,1** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5**