

## Jadłospis dn. 12.03.26r. - DOROŚLI

### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. drożdżówka 50g. chleb razowy 70g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manną 300ml. jogurt naturalny 150ml.  
(alergeny - 1,7.)

**Obiad :** Zupa krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml. Kotlet schabowy 150g.( smażony), Ziemniaki z koperkiem 300g. Marchew 160g. (gotowana), Sok z buraka 300ml.  
(alergeny - 1,3,7,9, )

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g.pomidor 150g. ser żółty 40g. (2pl.), herbata 250ml.  
(alergeny - 1, 7.)

**Posiłek nocny:** Pomarańcza – 180g.

**Kcal- 2202,72 B- 87,85g. T- 80,76g. NKT- 37,25g. W- 288,80g. Sód- 1755,37mg. Bł.- 26,93g.**

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** jak dieta podstawowa

**Obiad:** Zupa krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml. Zraz drobiowy 90g. (duszony), Ziemniaki z koperkiem 300g. Marchew 160g. (gotowana), Roszponka 20g. Sok z buraka 300ml.  
(alergeny - 1,3,7,9)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. ser żółty 40g. (2pl.), pomidor 150g. herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7.)

**Posiłek nocny:** Pomarańcza -180g.

**Kcal- 2011,05 B- 75,58g. T- 66,81g. NKT- 35,66g. W- 284,88g. Sód- 1749,26mg. Bł.- 25,96g.**

### DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb razowy 120g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manną 300ml. papryka 60g. serek homogenizowany naturalny 150g. papryka czerwona 60g.  
(alergeny - 1,7 )

**Obiad :** Zupa krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml. Zraz drobiowy 90g. (duszony), Ziemniaki z koperkiem 300g. Mizeria z sałatą zieloną 120g. Roszponka 20g. Sok z buraka 300ml.  
(alergeny - 1,3,7,9)

**Kolacja:** chleb razowy 120g. masło15g. ser żółty 40g. (2pl.), pomidor 150g. herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7.)

**Posiłek nocny:** Jabłko – 150g. Wafle ryżowe – 20g.

**Kcal- 2003,47 B- 86,04g. T- 68,61g. NKT-32,63g. W- 265,62g. Sód -1744,04mg. BŁ.- 30,05g.**

## Jadłospis dn. 13.03.26r. - DOROŚLI

### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. pasta twarogowa z rzodkiewką 90g. miód 25g. sałata zielona 20g.  
(alergeny - 1,7.)

**Obiad :** Zupa jarzynowa 300ml. Łazanki 350g. Rukola 20g. Herbata 250ml.  
(alergeny - 1,6,7,9,10,11.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. jajko 1szt. (60g.), herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7.)

**Posiłek nocny:** Budyń - 125g.

**Kcal- 2081,27 B- 78,09g. T- 73,22g. NKT-34,92g. W- 275,56g. Sód- 1923,01mg. Bł.- 17,53g.**

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. pasta twarogowa z koperkiem 90g. miód 25g. sałata zielona 20g.  
(alergeny - 1,7.)

**Obiad:** Zupa jarzynowa 300ml. Makaron 80g. z farszem mięsnym (100g.) - 350g. Rukola 20g. Sos pomidorowy 200ml. Herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7,9.)

**Kolacja:** jak dieta podstawowa  
(alergeny - 1,7.)

**Posiłek nocny:** jaka dieta podstawowa

**Kcal- 2165,17 B- 83,21g. T- 74,17g. NKT- 36,80g. W- 289,82g. Sód- 1541,39mg. BŁ. - 15,76g.**

### DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. pasta twarogowa z rzodkiewką 90g. ogórek zielony 80g.  
(alergeny - 1,7 )

**Obiad :** Zupa jarzynowa 300ml. Makaron 80g. z farszem mięsnym (100g.) - 350g. Sos pomidorowy 200ml. Rukola 20g.  
(alergeny - 1,7,9.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. jajko 1szt. (60g.), herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7.)

**Posiłek nocny:** Kiwi – 80g.

**Kcal- 2000,85 B- 84,83g. T - 76,10g. NKT- 37,34 W- 244,42g. Sód- 1552,43mg. Bł.- 18,13 g.**

## Jadłospis dn. 14.03.25r. - DOROŚLI

### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. bułka pszenna 50g. chleb pszenno-żytni 70g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. frankfurterka 70g. dżem 25g.  
(alergeny – 1,6,7,10.)

**Obiad :** Zupa krem brokuł 300ml. Gulasz drobiowy 100g. w sosie pietruszkowym 200ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Sałatka z buraków 150g. Herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7,9.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. ser topiony 3pl. (49,5g.), sałata zielona 20g. herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7.)

**Posiłek nocny:** Kanapka mleczna - 30g.

**Kcal-** 2043,72 **B**78,25g. **T-** 81,16g. **NKT-** 38,14g. **W-** 260,13g. **Sód** - 2116,15mg. **Bł.-** 16.45g.

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** jak dieta podstawowa

**Obiad:** Zupa krem brokuł 300ml. Gulasz drobiowy 100g. w sosie pietruszkowym 200ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Sałatka z buraków 150g. Herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7,9.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. ser topiony 3pl. (49,5g.), sałata zielona 20g. herbata 250ml.  
(alergeny - 1, 7.)

**Posiłek nocny:** jaka dieta podstawowa

**Kcal-** 2043,72 **B**78,25g. **T-** 81,16g. **NKT-** 38,14g. **W-** 260,13g. **Sód** - 2116,15mg. **Bł.-** 16.45g.

### DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. frankfurterka 70g. papryka 60g.  
(alergeny – 1,6,7,10.)

**Obiad :** Zupa krem brokuł 300ml. Gulasz drobiowy 100g. w sosie pietruszkowym 200ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Sałatka z buraków 150g. Herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7,9.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło15g. pasztet sojowy 113g. sałata zielona 20g. herbata 250ml.  
(alergeny - 1,6,7,9,10,11.)

**Posiłek nocny:** Mus owocowy – 100g.

**Kcal-** 2044,05 **B-** 78,86g. **T-** 85,55g. **NKT-** 32,00g. **W-** 241,45g. **Sód-** 1861,21mg. **Bł.-** 25,25g.

## Jadłospis dn. 15.03.26r. - DOROŚLI

### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. weka 50g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. serek naturalny 150g. miód 25g.  
(alergeny - 1,7.)

**Obiad :** Rosół z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Pieczeń (duszna) wieprzowa 100g. w sosie własnym 200ml. Kapusta biała 180g. Herbata 250ml.  
(alergeny – 1,7,9.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. weka 50g. masło 15g. kiełbasa szynkowa 70g. pomidor 150g. herbata 250ml.  
(alergeny - 1,6,7.)

**Posiłek nocny:** Jabłko – 150g.

**Kcal- 2061,59 B- 84,59g. T- 65,15g. NKT- 28,62g. W- 293,75g. Sód- 1641,17mg. Bł.- 20,69g.**

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** jak dieta podstawowa

**Obiad:** Rosół z makaronem 300ml. Filet z indyka 90g. (duszony) w sosie dietetycznym 200ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Bukiet z warzyw 140g. Herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7,9.)

**Kolacja:** jak dieta podstawowa  
(alergeny - 1,6,7, )

**Posiłek nocny:** jaka dieta podstawowa

**Kcal- 2002,15 B- 81,40g. T- 61,93g. NKT- 27,29g. W- 290,49g. Sód- 1668,78mg. Bł.- 20,61g.**

### DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. chleb razowy 120g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. serek naturalny 150g. ogórek zielony 80g.  
(alergeny - 1,7.)

**Obiad :** Rosół z makaronem 300ml. Filet z indyka 90g. (duszony) w sosie dietetycznym 200ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Bukiet z warzyw 140g. Sok z buraka 300ml.  
(alergeny - 1,7,9.)

**Kolacja:** chleb razowy 120g. masło 15g. kiełbasa szynkowa 70g. pomidor 150g. herbata 250ml.  
(alergeny - 1,6,7.)

**Posiłek nocny:** Jabłko – 150g. Wafle kukurydziane – 20g.

**Kcal- 2014,96 B- 94,55g. T- 67,95g. NKT- 27,04g. W- 259,18g. Sód- 1787,84mg. Bł.- 31,06g.**

## Jadłospis dn. 16.03.26r. - DOROŚLI

### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300 ml. ser twarogowy 70g, dżem 25g..  
(alergeny- 1,7)

**Obiad :** Zupa ryżowa 300 ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Siekanki drobiowe 100g. Brokuły w sosie szmaragdowym 180g. Herbata 250 ml.  
(alergeny- 1,3,7,9)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. ogórek zielony 80g. herbata 250ml.  
(alergeny- 1, 7)

**Posiłek nocny:** Banan-180g.

**Kcal- 2220,38 B- 83,05g. T- 87,63g. W- 295,44g. Sód –1545mg. NKT- 35,39g. Bł.-17,80g.**

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** jak dieta podstawowa

**Obiad:** Zupa ryżowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Buraczki zasmażane 150g. Pulpet drobiowy gotowany 90g. Sok pomidorowy 300ml. Herbata 250ml.  
(alergeny-1,3,7,9)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. pomidor 150g. Herbata 250ml  
(alergeny -1, 7)

**Posiłek nocny:** jaka dieta podstawowa

**Kcal- 2033.24 B-82,66g. T- 65,57g. W- 298,19g. Sód- 2031,22mg. NKT- 32,43g. Bł.- 21,26g.**

### DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno- żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. ser twarogowy 70g. ogórek zielony 80g.  
(alergeny- 1,7)

**Obiad :** jak dieta łatwostrawna

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. jajko 1szt. (60g). herbata 250ml.  
(alergeny – 1,3,7)

**Posiłek nocny:** Kiwi - 90g.

**Kcal -1991,46 B- 90,99g. T- 70,43g. W-255,06g. Sód- 2294,60mg. NKT- 34,08g. Bł.- 25,67g.**

## Jadłospis dn. 17.03.26r. - DOROŚLI

### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. chleb razowy 70g. rogal 80g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300 ml. Humus klasyczny 115g. Rzodkiewka 60g.  
(alergeny- 1,6,7, 9,10,11.)

**Obiad :** Zupa szpinakowa 300 ml. Kasza jęczmienna 80g. Gulasz wieprzowy 90g w sosie własnym 200g. Ogórek kiszony 70g. Herbata 250ml.  
(alergeny- 1,7.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. kiełbasa szynkowa 70g. sałata zielona 20g. herbata 250ml.  
(alergeny- 1,6,7.)

**Posiłek nocny:** Galaretka -175g.

**Kcal- 2289,84 B- 74,98g. T- 88,39g. W- 286,16g. Sód- 2106,86mg. NKT- 33,17g. Bł.- 23,56g.**

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. chleb razowy 70g. rogal 80g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300 ml. serek naturalny 150g. miód 25g.

**Obiad:** Zupa szpinakowa 300 ml. Kasza jęczmienna 80g. Gulasz z indyka 120g w sosie jarzynowym 200g. Herbata 250 ml.  
(alergeny-(1,7,9)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. kiełbasa szynkowa 70g. sałata zielona 20g. herbata 250ml.  
(alergeny -1,6,7, )

**Posiłek nocny:** jaka dieta podstawowa

**Kcal- 2146,51 B- 85,90g. T- 67,22g. W- 297,23g. Sód -1693,06mg. NKT- 29,73g. Bł. -18,15g.**

### DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb razowy 120g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. serek naturalny 150g. rzodkiewka 60g.  
(alergeny- 1,7. )

**Obiad :** Zupa szpinakowa 300 ml. Kasza jęczmienna 80g. Gulasz z indyka 120g w sosie jarzynowym 200g. Kefir naturalny 200. Herbata 250 ml.  
(alergeny-1,7,9)

**Kolacja:** chleb razowy 120g. masło15g. kiełbasa szynkowa 70g. serek topiony 18g. sałata zielona 20g. herbata 250ml..  
(alergeny – 1,6,7.)

**Posiłek nocny:** Mus owocowy - 100g.

**Kcal- 2001,26 B- 93,04g. T- 72,21g. W- 239,51g. Sód- 1873,46mg. NKT- 34,25g. Bł.- 26,65g.**

## Jadłospis dn. 18.03.26r. - DOROŚLI

### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manną 300 ml. Jajko 1szt. (60g.), pomidor 150g.  
(alergeny- 1,3,7.)

**Obiad :** Barszcz zabieleny 300 ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Kotlet schabowy smażony 120g. Mizeria z sałata zieloną 140g. Herbata 250ml  
(alergeny- 1,3,7.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. parówka drobiowa z indyka 80g. serek kanapkowy 30g. herbata 250ml.  
(alergeny- 1,6,7,9,10.)

**Posiłek nocny:** Jabłko-150g.

**Kcal-2272,31 B-85,65g. T- 98,77g. W- 272,05g. Sód- 1785,70mg. NKT- 36,97g. Bł.- 21,33g.**

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** jak dieta podstawowa

**Obiad:** Barszcz zabieleny 300 ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Bitka drobiowa 90g, gotowana w sosie dietetycznym 200ml. Sałata zielona 30g. Sok z marchewki 300ml.  
(alergeny-(1,7.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. parówka drobiowa z indyka 80g. serek kanapkowy 30g. herbata 250ml.  
(alergeny -1,6,7,9,10 )

**Posiłek nocny:** jaka dieta podstawowa

**Kcal- 2094,22 B- 81,70g. T- 72,72g. W- 290,41g. Sód- 1747,26mg. NKT- 32,64g. Bł.- 24,70g.**

### DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

**Śniadanie:** jaka dieta podstawowa

**Obiad :** Barszcz zabieleny 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Bitka drobiowa 90g, Mizeria z sałata zieloną 140g. Sok z marchewki 300ml.  
(alergeny-(1,7.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło15g. parówka drobiowa z indyka 80g. ser kanapkowy 30g. Herbata 250 ml.  
(alergeny – 1, 6,7,9,10.)

**Posiłek nocny:** jaka dieta podstawowa

**Kcal- 2043,55 B- 80,50g. T- 76,01g. W- 268,48g. Sód- 1801,04mg. NKT- 35,66g. Bł.- 26,75g.**

## Jadłospis dn. 19.03.26r. - DOROŚLI

### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. chleb razowy 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml. serek wiejski 200g.  
(alergeny- 1,7.)

**Obiad :** Zupa krem z cukinii 300ml. Gołąbki z mięsem i ryżem 300g. (1szt.) Sos pomidorowy 200ml. Sok owocowy 200ml.  
(alergeny- 1,7.)

**Kolacja:** chleb razowy 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pasta rybna 80g. pomidor 150g. herbata 250ml.  
(alergeny- 1,7.)

**Posiłek nocny:** Wafle kukurydziane -20g.

**Kcal- 2123,18 B- 94,98g. T- 69.83g. W-271,33g. Sód- 2316mg. NKT-36,06g. Bł.- 26,55g.**

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** jak dieta podstawowa

**Obiad:** Zupa krem z cukinii 300 ml. Ryż 80g. Zraz wołowy 90g. gotowany. Sos pomidorowy 200ml. Rukola 10g. Sok owocowy 200ml.  
(alergeny-(1,7,9)

**Kolacja:** chleb razowy 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. pomidor 150g. herbata 250ml.  
(alergeny -1,6,7, )

**Posiłek nocny:** jaka dieta podstawowa

**Kcal- 2119,17 B-86,22g. T- 70,79g. W- 277,07g. Sód- 2155,51mg. NKT- 35,91g. Bł.-21,77g.**

### DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb razowy 120g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. serek wiejski 200g. rzodkiewka 60g.  
(alergeny- 1,7)

**Obiad :** Zupa krem z cukinii 300 ml. Ryż 80g. Zraz wołowy 90g. gotowany. Sos pomidorowy 200ml. Rukola 10g. Sok z marchewki 200ml.  
(alergeny-1,7,)

**Kolacja:** chleb razowy 120g. masło15g. pasztet drobiowy 50g. pomidor 150g. herbata 250ml..  
(alergeny – 1,7.)

**Posiłek nocny:** Wafle kukurydziane – 20g.

**Kcal- 2139,16 B- 85,30g. T- 81,19g. W-256,57g. Sód- 2250,29mg. NKT- 44,21g. Bł.- 28,61g.**

## Jadłospis dn. 20.03.26r. - DOROŚLI

### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. chałka 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. serek kanapkowy 18g. dżem 25g.  
(alergeny- 1,7.)

**Obiad :** Zupa grysikowa 300 ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Ryba smażona 100g. Jarzynka grecka 120g. Herbata 250ml.  
(alergeny- 1,3,4,9, )

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. ser żółty 60g. (3pl). ogórek zielony 80g. herbata 250ml.  
(alergeny- 1,7.)

**Posiłek nocny:** Jogurt pitny - 250ml.

**Kcal- 2308,84 B- 77,57g. T- 88,92g. W- 306,39g. Sód- 1840,50mg. NKT- 36,63g. Bł.- 18,96g.**

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** jak dieta podstawowa

**Obiad:** Zupa grysikowa 300 ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Ryba gotowana 100g. Jarzynka grecka 120g. Wafle ryżowe 20g. Herbata 250ml.  
(alergeny-(1,4,9)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. ser żółty 60g. (3pl.) sałata zielona 20g. herbata 250ml.  
(alergeny -1,7.)

**Posiłek nocny:** jaka dieta podstawowa

**Kcal- 1999,67 B- 75,22g. T- 61,44g. W- 292,79g. Sód- 1695,95mg. NKT- 33,11g. Bł.- 16,76g.**

### DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. twaróg 70g. pomidor 150g.  
(alergeny- 1,7 )

**Obiad :** Zupa grysikowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Ryba gotowana 100g. Surówka z kapusty kiszanej 150g. Wafle ryżowe 20g. Sok marchewkowy 300ml.  
(alergeny-(1,4,9)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło15g. ser żółty 60g. (3pl.) ogórek zielony 80g. herbata 250ml..  
(alergeny – 1,7.)

**Posiłek nocny:** Jogurt naturalny -150ml.

**Kcal- 1963,76 B- 86,30g. T- 64,08g. W- 262,54g. Sód- 2127,81mg. NKT- 35,24g. Bł.- 26,04g.**

## Jadłospis dn. 21.03.26r. - DOROŚLI

### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. ser serek naturalny 150g.. pomidor 150g.  
(alergeny- 1,7.)

**Obiad :** Żurek 300 ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Kotlet z jajka 100g. pieczony. Marchewka gotowana 150g. Wafle ryżowe 20g. Herbata 250ml.  
(alergeny- 1,3,6,7,9,10,11.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. frankfurterka drobiowa 80g. rzodkiewka 60g. herbata 250ml.  
(alergeny- 1,6,7,10.)

**Posiłek nocny:** Jabłko – 150g.

**Kcal- 2388,19 B- 86,56g T- 98,20g W- 298,64g. Sód- 2222,13mg. NKT- 44,29g. Bł.- 23,29g.**

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. serek naturalny 150g. pomidor 150g.  
(alergeny- 1,7.)

**Obiad:** Bogracz 300 ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Jajko 1szt. (60g.) gotowane w sosie koperkowym 200ml. Budyń 125g. Herbata 250ml.  
(alergeny- 1,3,7.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. frankfurterka drobiowa 80g. serek topiony 18g. Herbata 250ml.  
(alergeny - 1,6,7,10)

**Posiłek nocny:** jak dieta podstawowa .

**Kcal- 2111,14 B- 83,37g. T- 80,12g. W- 274,96g. Sód- 1814mg. NKT- 44,29g. Bł.-16,18g.**

### DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 120g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. serek naturalny 150g. pomidor 150g.  
(alergeny- 1,7 )

**Obiad :** Bogracz 300 ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Jajko 1szt. (60g.) gotowane w sosie koperkowym 200ml. Mus owocowy 100g.. Herbata 250ml.  
(alergeny - 1,3,7.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 120g. masło15g. frankfurterka drobiowa 80g. ser topiony 18g. herbata 250ml.  
(alergeny- 1,6,7,10.)

**Posiłek nocny:** Sok z marchewki 300ml.

**Kcal- 2012,29 B-79,21g. T- 73,91g. W- 266,58g. Sód -2011,15mg. NKT- 36,15g. Bł.- 20,08g.**

## LISTA ALERGENÓW

- /1/ gluten
- /2/ skorupiaki
- /3/ jajka
- /4/ ryby
- /5/ orzeszki ziemne
- /6/ soja
- /7/ mleko i produkty pochodne( łącznie z laktozą).
- /8/ orzechy
- /9/ seler
- /10/ gorczyca
- /11/ nasiona sezamu
- /12/ siarczany
- /13/ łubin
- /14/ mięczaki

### UWAGI :

- 1.Jadłospis może ulec zmianie.
- 2.Skład surowcowy oraz wartości odżywcze potraw znajdują się w Sekcji żywienia Szpitala.