

Jadłospis za okres od dnia 10.03.2026 do dnia 19.03.2026 roku dla diet obowiązujących w Szpitalu Wojewódzkim dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych w Bolesławcu

10.03.2026 wtorek					
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Płatki jaglane na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) roszponka 20g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) roszponka 20g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) chleb razowy 60g (1-P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) roszponka 20g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) roszponka 20g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) roszponka 20g herbata 250g
II śniadanie:	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g
Obiad:	Zupa grysikowa z ziemniakami 300g (1-P76,9) bigos z kapusty kiszonej 300g (6,10) ziemniaki gotowane 200g kompot 250g	Zupa grysikowa z ziemniakami 300g (1-P76,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1-P76,7) jogurt naturalny 30g (7) kompot 250g	Zupa grysikowa z ziemniakami 300g (1-P76,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1-P76,7) jogurt naturalny 30g (7) kompot 250g	Zupa grysikowa z ziemniakami 300g (1-P76,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1-P76,7) jogurt naturalny 30g (7) kompot 250g	Zupa grysikowa z ziemniakami 300g (1-P76,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1-P76,7) jogurt naturalny 30g (7) kompot 250g
Podwieczorek:					Deser mleczny-pudding 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76,1-P90,3,6,7,10) sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76,1-P90,3,6,7,10) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb razowy 60g (1-P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76,1-P90,3,6,7,10) sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76,1-P90,3,6,7,10) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76,1-P90,3,6,7,10) sałata zielona 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2014,02kcal/ B:74,39g/ T:54,48g / Kw.tł.nas:16,86g/ W:315,94g/W tym cukier:54,40g sól;2,78g / Bł:37,17g /	E:2296,30kcal/ B:70,69g/ T:63,67g / Kw.tł.nas:16,30g/ W:359,13g/W tym cukier:54,58g sól;2,57g / Bł:28,46g /	E:2065,06kcal/ B:67,16g/ T:55,63g / Kw.tł.nas:7,70g/ W:318,37g/W tym cukier:32,88g/ sól:2,01g / Bł:33,74g /	E:2219,50kcal/ B:70,75g/ T:55,27g / Kw.tł.nas:7,70g/ W:358,77g/W tym cukier:54,44g/ sól;2,85g / Bł:28,46g /	E:2416,60kcal/ B:72,01g/ T:67,63g / Kw.tł.nas:18,82g/ W:376,53g/W tym cukier:72,28g/ sól;2,91g / Bł:27,26g /

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

11.03.2026 środa

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ser mozzarella 60g (7) dżem 40g pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) ser mozzarella 60g (7) dżem 40g pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) ser mozzarella 60g (7) humus 60g (6,11) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) ser mozzarella 60g (7) dżem 40g pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) dżem 40g pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)
II śniadanie:	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)
Obiad:	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos pieczarkowy 150g (1-P76,7) ryż na sypko 200g szpinak duszony ze śmietaną 170g (7) herbata ziołowa 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos pieczarkowy 150g (1-P76,7) ryż na sypko 200g szpinak duszony ze śmietaną 170g (7) herbata ziołowa 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos pieczarkowy 150g (1-P76,7) ryż na sypko 200g szpinak duszony ze śmietaną 170g (7) herbata ziołowa 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos pieczarkowy 150g (1-P76,7) ryż na sypko 200g szpinak duszony ze śmietaną 170g (7) herbata ziołowa 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos pieczarkowy 150g (1-P76,7) ryż na sypko 200g szpinak duszony ze śmietaną 170g (7) herbata ziołowa 250g
Podwieczorek:					Galaretki owocowa 250g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka wędzona 50g (6) ogórek zielony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka wędzona 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka wędzona 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka wędzona 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g (6) ogórek zielony 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2319,81kcal/ B:87,18g/ T:90,15g / Kw.tł.nas:26,90g/ W;288,22g/W tym cukier:61,61g sól;7,34g / Bł:20,39g /	E:2332,61kcal/ B:87,50g/ T:89,91g / Kw.tł.nas:26,82g/ W:293,02g/W tym cukier:62,82g sól;7,18g / Bł:21,19g /	E:2256,19kcal/ B:95,30g/ T:97,87g / Kw.tł.nas:31,57g/ W:244,86g/W tym cukier:43,49g/ sól:7,70g / Bł:24,27g /	E:2338,21kcal/ B;90,94g/ T:77,95g / Kw.tł.nas:17,14g/ W:317,86g/W tym cukier:63,84g/ sól;7,80g / Bł:22,79g /	E:2342,31kcal/ B:80,08g/ T:90,15g / Kw.tł.nas:26,90g/ W:293,17g/W tym cukier:66,57g/ sól;7,34g / Bł:20,39g /

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

12.03.2026 czwartek

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) sałatka rybna 60g (4,6) papryka 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) sałatka rybna 60g (4,6) papryka 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6) papryka 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6) papryka 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) sałatka rybna 60g (4,6) papryka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g
Obiad:	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kasza gryczana na sypko 200g buraczki po włosku 200g (12) kompot 250g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) buraczki po włosku 200g (12) kompot 250g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) buraczki po włosku 200g (12) kompot 250g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) buraczki po włosku 200g (12) kompot 250g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) buraczki po włosku 200g (12) kompot 250g
Podwieczorek:					Kubuś sok 300g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka drobiowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka drobiowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka drobiowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2318,33kcal/ B:78,59g/ T:62,42g / Kw.tł.nas:19,95g/ W:266,58g/W tym cukier:71,55g sól;3,43g / Bł:29,67g /	E:2242,00kcal/ B:83,91g/ T:58,46g / Kw.tł.nas:19,21g/ W:339,78g/W tym cukier:73,50g/ sól;3,22g / Bł:34,80g /	E:2010,76kcal/ B:80,37g/ T:50,42g / Kw.tł.nas:10,61g/ W:299,02g/W tym cukier:51,80g/ sól:2,66g / Bł:40,08g /	E:2165,20kcal/ B:83,97g/ T:50,06g / Kw.tł.nas:10,61g/ W:339,42g/W tym cukier:73,36g/ sól;3,50g / Bł:34,80g /	E:2357,80kcal/ B:84,63g/ T:59,12g / Kw.tł.nas:19,42g/ W:362,28g/W tym cukier:100,20g sól;3,46g / Bł:36,90g /

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

13.03.2026 piątek

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) twarożek kanapkowy 50g (7) sałata lodowa 20g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) twarożek kanapkowy 50g (7) sałata lodowa 20g kakao na mleku 300g (7)	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) twarożek kanapkowy 50g (7) sałata lodowa 20g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) twarożek kanapkowy 50g (7) sałata lodowa 20g kakao na mleku 300g (7)	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) twarożek kanapkowy 50g (7) sałata lodowa 20g kakao na mleku 300g (7)
II śniadanie:	Kefir naturalny 250g (7)	Kefir naturalny 250g (7)	Kefir naturalny 250g (7)	Kefir naturalny 250g (7)	Kefir naturalny 250g (7)
Obiad:	Zupa ryżowa 300g (9) ryba smażona 150g (1-P76,3,4) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) sok z wodą 250g	Zupa ryżowa 300g (9) kotlet z ryby 150g (1-P76,3,4) sos pomidorowy 150g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) sok z wodą 250g	Zupa ryżowa 300g (9) kotlet z ryby 150g (1-P76,3,4) sos pomidorowy 150g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) sok z wodą 250g	Zupa ryżowa 300g (9) kotlet z ryby 150g (1-P76,3,4) sos pomidorowy 150g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) sok z wodą 250g	Zupa ryżowa 300g (9) ryba smażona 150g (1-P76,3,4) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) sok z wodą 250g
Podwieczorek:					Kisiel owocowy 250g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/ doba	E:2312,03kcal/ B:90,82g/ T:109,93g / Kw.tł.nas:22,38g/ W:275,21g/W tym cukier:54,92g/ sól;3,85g / Bł:27,91g /	E:2092,97kcal/ B:91,32g/ T:72,21g / Kw.tł.nas:21,48g/ W:306,60g/W tym cukier:71,95g/ sól;4,78g / Bł:29,78g /	E:1921,75kcal/ B:87,78g/ T:64,17g / Kw.tł.nas;12,88g/ W:280,84g/W tym cukier:65,25g/ sól:4,22g / Bł:35,06g /	E:2016,17kcal/ B:91,38g/ T:63,81g / Kw.tł.nas:12,88g/ W:306,24g/W tym cukier:71,81g/ sól;5,06g / Bł:29,78g /	E:2359,71kcal/ B:90,82g/ T:109,93g / Kw.tł.nas:22,38g/ W:286,70g/W tym cukier:59,92g/ sól;3,85g / Bł:27,91 /

Informacje o alergenach zawarty w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

14.03.2026 sobota

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ogonówka 50g (6) smalczyk z fasolki, jabłka i cebulki 50g pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) ogonówka 50g (6) pasztet sojowy 60g (6,10) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) ogonówka 50g (6) pasztet sojowy 60g (6,10) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) ogonówka 50g (6) pasztet sojowy 60g (6,10) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ogonówka 50g (6) smalczyk z fasolki, jabłka i cebulki 50g pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)
II śniadanie:	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g
Obiad:	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z serem 350g (1-P76,3,7) kompot 250g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z serem 350g (1-P76,3,7) kompot 250g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z serem 350g (1-P76,3,7) kompot 250g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z serem 350g (1-P76,3,7) kompot 250g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z serem 350g (1-P76,3,7) kompot 250g
Podwieczorek:					Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g szczypiorek 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2206,41kcal/ B:88,84g/ T:63,78g / Kw.tł.nas:20,64g/ W:316,56g/W tym cukier:53,35g sól;5,33g / Bł:25,04g /	E:2234,41kcal/ B:89,85g/ T:53,30g / Kw.tł.nas:20,67g/ W:320,72g/W tym cukier:52,96g/ sól;4,89g / Bł:25,38g /	E:2031,19kcal/ B:86,31g/ T:45,26g / Kw.tł.nas:12,07g/ W:286,96g/W tym cukier:38,26g/ sól:4,33g / Bł:30,66g /	E:2157,61kcal/ B:89,91g/ T:44,90g / Kw.tł.nas:12,07g/ W:320,36g/W tym cukier:52,82g/ sól;5,17g / Bł:25,38g /	E:2300,41kcal/ B:90,74g/ T:66,28g / Kw.tł.nas:22,24g/ W:331,56g/W tym cukier:63,05g/ sól;5,33g / Bł:26,24g /

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

15.03.2026 niedziela

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) paprykarz warzywny 60g (6) sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) paprykarz warzywny 60g (6) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) paprykarz warzywny 60g (6) sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) paprykarz warzywny 60g (6) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) paprykarz warzywny 60g (6) sałata zielona 50g herbata 250g
II śniadanie:	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g
Obiad:	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1-P76,6,7,9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) ryż na sypko 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) kisiel 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1-P76,6,7,9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) ryż na sypko 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) kisiel 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1-P76,6,7,9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) ryż na sypko 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) kisiel 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1-P76,6,7,9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) ryż na sypko 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) kisiel 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1-P76,6,7,9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) ryż na sypko 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) kisiel 250g
Podwieczorek:					Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) ogórek kiszony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) ogórek kiszony 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2325,29kcal/ B:52,93g/ T:93,58g / Kw.tł.nas:22,95g/ W:310,19g/W tym cukier:80,87g sól;3,98g / Bł:25,51g /	E;2344,49kcal/ B:53,41g/ T:93,22g / Kw.tł.nas:22,83g/ W:317,39g/W tym cukier:82,67g sól;3,74g / Bł:26,71g /	E:2113,25kcal/ B:49,87g/ T:85,18g / Kw.tł.nas:14,23g/ W:276,63g/W tym cukier:60,97g/ sól:3,18g / Bł:31,99g /	E:2267,69kcal/ B:53,47g/ T:84,82g / Kw.tł.nas:14,23g/ W:317,03g/W tym cukier:82,53g/ sól;4,02g / Bł:26,71g /	E:2415,29kcal/ B:58,93g/ T:97,33g / Kw.tł.nas:25,50g/ W:318,14g/W tym cukier:88,82g/ sól;4,15g / Bł:25,51g /

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

16.03.2026 poniedziałek

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7) chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad:	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet schabowy 100g (1-P76,3) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty białej i marchwi 200g kompot 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty białej i marchwi 200g kompot 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty białej i marchwi 200g kompot 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty białej i marchwi 200g kompot 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet schabowy 100g (1-P76,3) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty białej i marchwi 200g kompot 250g
Podwieczorek:					Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) jajko gotowane 50g (3) ogórek zielony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) jajko gotowane 50g (3) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) jajko gotowane 50g (3) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) jajko gotowane 50g (3) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) jajko gotowane 50g (3) ogórek zielony 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2108,94kcal/ B:84,94g/ T:57,28g / Kw.tł.nas:16,41g/ W:311,74g/W tym cukier:52,47g sól;2,03g / Bł:34,41g /	E:2114,24kcal/ B:93,60g/ T:63,13g / Kw.tł.nas:16,99g/ W:310,55g/W tym cukier:54,13g sól;1,49g / Bł:35,00g /	E:1929,81kcal/ B:91,20g/ T:55,37g / Kw.tł.nas:8,44g/ W:278,99g/W tym cukier:32,75g/ sól:1,03g / Bł:41,96g /	E:2037,44kcal/ B:93,66g/ T:54,73g / Kw.tł.nas:8,38g/ W:310,19g/W tym cukier:53,99g/ sól;1,77g / Bł:35,00g /	E:2262,53kcal/ B:95,67g/ T:59,53g / Kw.tł.nas:16,31g/ W:334,06g/W tym cukier:71,89g/ sól;2,27g / Bł:34,41g /

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

17.03.2026 wtorek

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76, 1-P90,3,7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka wędzona 50g (6) roszponka 20g herbata 250g	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76, 1-P90,3,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka wędzona 50g (6) roszponka 20g herbata 250g	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76, 1-P90,3,7) chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka wędzona 50g (6) roszponka 20g herbata 250g	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76, 1-P90,3,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka wędzona 50g (6) roszponka 20g herbata 250g	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76, 1-P90,3,7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka wędzona 50g (6) roszponka 20g herbata 250g
II śniadanie:	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g
Obiad:	Zupa grochowa z ziemniakami 300g (1-P76,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) surówka z marchwi i jabłka 200g herbata owocowa 250g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) surówka z marchwi i jabłka 200g herbata owocowa 250g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) surówka z marchwi i jabłka 200g herbata owocowa 250g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) surówka z marchwi i jabłka 200g herbata owocowa 250g	Zupa grochowa z ziemniakami 300g (1-P76,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) surówka z marchwi i jabłka 200g herbata owocowa 250g
Podwieczorek:					Deser owocowy 100g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) serek wiejski 100g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) serek wiejski 100g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) serek wiejski 100g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) serek wiejski 100g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) serek wiejski 100g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2335,75kcal/ B:104,61g/ T:76,57g / Kw.tł.nas:19,20g/ W:381,23g/W tym cukier:66,70g sól;2,85g / Bł:52,22g /	E:2338,98kcal/ B:110,47g/ T:67,13g / Kw.tł.nas:18,32g/ W:392,47g/W tym cukier:72,20g sól;2,78g / Bł:51,73g /	E:2107,75kcal/ B:106,93g/ T:59,09g / Kw.tł.nas:9,72g/ W:351,71g/W tym cukier:50,51g/ sól:2,22g / Bł:57,01g /	E:2262,18kcal/ B:110,53g/ T:58,73g / Kw.tł.nas:9,72g/ W:392,11g/W tym cukier:72,06g/ sól;3,06g / Bł:51,73g /	E:2397,75kcal/ B:104,61g/ T:76,57g / Kw.tł.nas:19,20g/ W:394,23g/W tym cukier:77,70g/ sól;2,85g / Bł:55,42g /

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

18.03.2026 środa

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ser żółty 50g (7) humus 60g (6,11) pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) ser capresi 50g (7) humus 60g (6,11) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) ser capresi 50g (7) humus 60g (6,11) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) ser capresi 50g (7) humus 60g (6,11) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ser żółty 50g (7) humus 60g (6,11) pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)
II śniadanie:	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)	Drożdżówka 100g (1-P76,3)
Obiad:	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) śledź w sosie tatarskim 250g (3,4,7,10) ziemniaki gotowane 200g kompot 250g	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ziemniaki gotowane 200g kompot 250g	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ziemniaki gotowane 200g kompot 250g	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ziemniaki gotowane 200g kompot 250g	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) śledź w sosie tatarskim 250g (3,4,7,10) ziemniaki gotowane 200g kompot 250g
Podwieczorek:					Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ogonówka 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) ogonówka 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) ogonówka 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) ogonówka 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ogonówka 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2111,43kcal/ B:69,42g/ T:94,50g / Kw.tł.nas:33,98g/ W:249,33g/W tym cukier:43,98g sól;5,41g / Bł:23,67g /	E:2162,64kcal/ B:85,86g/ T:80,01g / Kw.tł.nas:35,59g/ W:277,91g/W tym cukier:50,50g sól;4,43g / Bł:32,37g /	E:1959,43kcal/ B:82,32g/ T:71,97g / Kw.tł.nas:26,99g/ W:244,15g/W tym cukier:35,80g/ sól:3,87g / Bł:37,65g /	E:2085,84kcal/ B:85,92g/ T:71,61g / Kw.tł.nas:26,99g/ W:277,55g/W tym cukier:50,36g/ sól;4,71g / Bł:32,37g /	E:2386,43kcal/ B:78,92g/ T:101,20g / Kw.tł.nas:34,28g/ W:297,73g/W tym cukier:49,78g/ sól;5,71g / Bł:24,77g /

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

19.03.2026 czwartek

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Ryż na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) jajko gotowane 50g (3) szczypiorek 50g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) jajko gotowane 50g (3) szczypiorek 50g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) jajko gotowane 50g (3) szczypiorek 50g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) jajko gotowane 50g (3) szczypiorek 50g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) jajko gotowane 50g (3) szczypiorek 50g herbata 250g
II śniadanie:	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g
Obiad:	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g (1-E1,9) fasolka po bretońsku 350g (1-P76,6,10) herbata ziołowa 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g (1-E1,9) łazanki z kapusty białej 350g (1-P76,3,6,10) herbata ziołowa 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g (1-E1,9) łazanki z kapusty białej 350g (1-P76,3,6,10) herbata ziołowa 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g (1-E1,9) łazanki z kapusty białej 350g (1-P76,3,6,10) herbata ziołowa 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g (1-E1,9) fasolka po bretońsku 350g (1-P76,6,10) herbata ziołowa 250g
Podwieczorek:					Kefir owocowy 250g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) sałata lodowa 20g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) sałata lodowa 20g herbata 250g	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) sałata lodowa 20g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) sałata lodowa 20g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) sałata lodowa 20g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2195,65 kcal/ B:77,50g/ T:67,64g / Kw.tł.nas:14,98g/ W:329,55g/W tym cukier:65,50g sól;1,82g / Bł:42,20g /	E:2287,00kcal/ B:74,41g/ T:58,50g / Kw.tł.nas;14,67g/ W:382,70g/W tym cukier:69,08g sól;1,51g / Bł:50,77g /	E:2135,80kcal/ B:70,87g/ T:50,46g / Kw.tł.nas;6,07g/ W:361,94g/W tym cukier:67,38g/ sól:0,95g / Bł:56,05g /	E:2210,20kcal/ B:74,47g/ T:50,10g / Kw.tł.nas:6,07g/ W:382,34g/W tym cukier:68,94g/ sól;1,79g / Bł:50,77g /	E:2365,65kcal/ B:85,45g/ T:72,64g / Kw.tł.nas:16,98g/ W:356,55g/W tym cukier:85,50g/ sól;2,15g / Bł:42,20g /

Informacje o alergenach zawarty w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

WYKAZ ALERGENÓW

LP.	KOD	NAZWA	SYMBOL
1.	Gluten	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut) lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne	<i>P67- owies P76-pszenica P86-zboża P90-żyto E1-jęczmień</i>
2.	Skorupiaki	Skorupiaki i produkty pochodne	<i>skorupiaki</i>
3.	Jaja	Jaja i produkty pochodne	<i>jaja</i>
4.	Ryby	Ryby i produkty pochodne	<i>ryby</i>
5.	Orzeszki ziemne	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	<i>orzeszki ziemne</i>
6.	Soja	Soja i produkty pochodne	<i>soja</i>
7.	Mleko	Mleko i produkty pochodne, łącznie z laktozą	<i>mleko</i>
8.	Orzechy	Migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe arachidowe, a także produkty pochodne	<i>orzechy</i>
9.	Seler	Seler i produkty pochodne	<i>seler</i>
10.	Gorczyca	Gorczyca i produkty pochodne	<i>gorczyca</i>
11.	Sezam	Nasiona sezamu i produkty pochodne	<i>sezam</i>
12.	Dwutlenek siarki	Dwutlenek siarki i siarczyny	<i>dwutlenek siarki</i>
13.	Łubin	Łubin i produkty pochodne	<i>łubin</i>
14.	Mięczaki	Mięczaki i produkty pochodne	<i>mięczaki</i>

