

Jadłospis za okres od dnia 20.03.2026 do dnia 29.03.2026 roku dla diet obowiązujących w Szpitalu Wojewódzkim dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Bolesławcu

20.03.2026 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) ser mozzarella 60g (7) humus 60g (6,11) sałata zielona 50g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) ser mozzarella 60g (7) humus 60g (6,11) sałata zielona 50g kakao na mleku 300g (7)	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) ser mozzarella 60g (7) humus 60g (6,11) sałata zielona 50g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) ser mozzarella 60g (7) humus 60g (6,11) sałata zielona 50g kakao na mleku 300g (7)	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ser mozzarella 60g (7) humus 60g (6,11) sałata zielona 50g kakao na mleku 300g (7)
II śniadanie:	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g
Obiad:	Zupa pomidorowa z ryżem razowym 300g (1-P76,7,9) makaron z twarogiem i szpinakiem 250g (1-P76,3,7) kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem razowym 300g (1-P76,7,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1-P76,7) jogurt naturalny 30g (7) kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem razowym 300g (1-P76,7,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1-P76,7) jogurt naturalny 30g (7) kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem razowym 300g (1-P76,7,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1-P76,7) jogurt naturalny 30g (7) kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem razowym 300g (1-P76,7,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1-P76,7) jogurt naturalny 30g (7) kompot 250g
Podwieczorek:					Wafle kakaowe 40g (1-P76,6,7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) kiełbasa szynkowa 50g (6) ogórek zielony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) kiełbasa szynkowa 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) kiełbasa szynkowa 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) kiełbasa szynkowa 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) kiełbasa szynkowa 50g (6) ogórek zielony 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2231,22kcal/ B:87,73g/ T:83,37g / Kw.tł.nas:34,80g/ W:280,37g/W tym cukier:73,87g sól:3,18g / Bł:20,26g /	E:2221,98kcal/ B:76,80g/ T:84,00g / Kw.tł.nas:35,14g/ W:286,72g/W tym cukier:72,06g sól:2,94g / Bł:19,95g /	E:2050,76kcal/ B:73,26g/ T:75,96g / Kw.tł.nas:26,54g/ W:260,96g/W tym cukier:65,36g/ sól:2,38g / Bł:25,23g /	E:2145,18kcal/ B:76,86g/ T:75,60g / Kw.tł.nas:26,54g/ W:286,36g/W tym cukier:71,92g/ sól:3,22g / Bł:19,95g /	E:2359,18kcal/ B:77,34g/ T:95,68g / Kw.tł.nas:40,38g/ W:292,12g/W tym cukier:83,58g/ sól:2,97g / Bł:20,15g /

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

21.03.2026 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) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) paprykarz warzywny 60g (6) pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) paprykarz warzywny 60g (6) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) paprykarz warzywny 60g (6) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) paprykarz warzywny 60g (6) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) paprykarz warzywny 60g (6) 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 ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) leczo 250g (1-P76) ryż paraboliczny na sypko 200g sok z wodą 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) leczo 250g (1-P76) ryż paraboliczny na sypko 200g sok z wodą 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) leczo 250g (1-P76) ryż paraboliczny na sypko 200g sok z wodą 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) leczo 250g (1-P76) ryż paraboliczny na sypko 200g sok z wodą 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) leczo 250g (1-P76) ryż paraboliczny na sypko 200g sok z wodą 250g
Podwieczorek:					Deser mleczny-pudding 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g rzodkiewka 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2359,48kcal/ B:71,42g/ T:97,03g / Kw.tł.nas:21,55g/ W:319,52g/W tym cukier:52,65g sól:5,82g / Bł:27,38g /	E:2378,68kcal/ B:71,90g/ T:96,67g / Kw.tł.nas:21,43g/ W:326,72g/W tym cukier:54,45g sól:5,58g / Bł:28,58g /	E:2175,46kcal/ B:68,36g/ T:88,63g / Kw.tł.nas:12,83g/ W:292,96g/W tym cukier:39,83g/ sól:5,02g / Bł:33,86g /	E:2301,88kcal/ B:71,96g/ T:88,27g / Kw.tł.nas:12,83g/ W:326,36g/W tym cukier:54,31g/ sól:5,86g / Bł:28,58g /	E:2442,98kcal/ B:71,55g/ T:100,35g / Kw.tł.nas:23,87g/ W:332,72g/W tym cukier:71,87g/ sól:5,65g / Bł:26,78g /

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

22.03.2026 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) szynka drobiowa 50g (6) serek wiejski 100g (7) szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka drobiowa 50g (6) serek wiejski 100g (7) szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) serek wiejski 100g (7) szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) serek wiejski 100g (7) szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka drobiowa 50g (6) serek wiejski 100g (7) szczypiorek 50g herbata 250g
II śniadanie:	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)
Obiad:	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1-P76,3,7,9) filet z piersi z kurczaka w jarzynach 250g (1-P76,7) kasza gryczana na sypko 200g marchew oprószana z groszkiem 200g (1-P76) kompot 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1-P76,3,7,9) filet z piersi z kurczaka w jarzynach 250g (1-P76,7) kasza gryczana na sypko 200g marchew oprószana z groszkiem 200g (1-P76) kompot 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1-P76,3,7,9) filet z piersi z kurczaka w jarzynach 250g (1-P76,7) kasza gryczana na sypko 200g marchew oprószana z groszkiem 200g (1-P76) kompot 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1-P76,3,7,9) filet z piersi z kurczaka w jarzynach 250g (1-P76,7) kasza gryczana na sypko 200g marchew oprószana z groszkiem 200g (1-P76) kompot 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1-P76,3,7,9) filet z piersi z kurczaka w jarzynach 250g (1-P76,7) kasza gryczana na sypko 200g marchew oprószana z groszkiem 200g (1-P76) kompot 250g
Podwieczorek:					Galaretki owocowa 250g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) śledź w pomidorach 60 (4) ogórek kiszony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) śledź w pomidorach 60 (4) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) śledź w pomidorach 60 (4) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) śledź w pomidorach 60 (4) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) śledź w pomidorach 60 (4) ogórek kiszony 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2395,20kcal/ B:68,55g/ T:91,62g / Kw.tł.nas:25,08g/ W:254,36g/W tym cukier:53,11g sól;4,55g / Bł:27,53g /	E:2132,89kcal/ B:86,54g/ T:54,30g / Kw.tł.nas:24,95g/ W:241,61g/W tym cukier:53,80g/ sól;3,14g / Bł:27,13g /	E:1962,25kcal/ B:87,08g/ T:46,82g / Kw.tł.nas:16,62g/ W:204,25g/W tym cukier:40,69g/ sól:2,80g / Bł:35,77g /	E:2056,88kcal/ B:86,60g/ T:45,90g / Kw.tł.nas:16,35g/ W:241,25g/W tym cukier:53,66g/ sól;3,42g / Bł:27,13g /	E:2182,69kcal/ B:89,40g/ T:54,38g / Kw.tł.nas:24,99g/ W:250,51g/W tym cukier:79,22g sól;3,10g / Bł:25,33g /

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

23.03.2026 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:	Płatki jaglane na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad:	Zupa ryżowa 300g (9) ryba smażona 150g (1-P76,3,4) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kisiel 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) kisiel 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) kisiel 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) kisiel 250g	Zupa ryżowa 300g (9) ryba smażona 150g (1-P76,3,4) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kisiel 250g
Podwieczorek:					Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)
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 lodowa 20g 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 lodowa 20g 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 lodowa 20g 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 lodowa 20g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (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 lodowa 20g herbata 250g
Wartości odżywcze/ doba	E:2311,55kcal/ B:82,97g/ T:76,37g / Kw.tł.nas:16,65g/ W:319,56g/W tym cukier:61,69g/ sól;3,05g / Bł:30,04g /	E:2313,13kcal/ B:82,23g/ T:64,36g / Kw.tł.nas:17,10g/ W:349,84g/W tym cukier:77,50g/ sól;4,21g / Bł:31,90g /	E:2081,90kcal/ B:78,69g/ T:56,32g / Kw.tł.nas:8,50g/ W:309,08g/W tym cukier:55,80g/ sól:3,65g / Bł:37,18g /	E:2236,33kcal/ B:82,29g/ T:55,96g / Kw.tł.nas:8,50g/ W:349,48g/W tym cukier:77,36g/ sól;4,49g / Bł:31,90g /	E:2349,55kcal/ B:83,21g/ T:78,59g / Kw.tł.nas:18,17g/ W:323,16g/W tym cukier:71,11g/ sól;2,77g / Bł:30,64g /

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

24.03.2026 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:	Ryż razowy na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) sałatka rybna 60g (4,6) roszponka 20g herbata 250g	Ryż razowy na mleku 300g (7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) sałatka rybna 60g (4,6) roszponka 20g herbata 250g	Ryż razowy na mleku 300g (7) chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6) roszponka 20g herbata 250g	Ryż razowy na mleku 300g (7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6) roszponka 20g herbata 250g	Ryż razowy na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) sałatka rybna 60g (4,6) roszponka 20g herbata 250g
II śniadanie:	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g
Obiad:	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) kapusta biała duszona 200g (7,12) kompot 250g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) kapusta biała duszona 200g (7,12) kompot 250g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) kapusta biała duszona 200g (7,12) kompot 250g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) kapusta biała duszona 200g (7,12) kompot 250g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) kapusta biała duszona 200g (7,12) kompot 250g
Podwieczorek:					Drożdżówka 100g (1-P76,3)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) połędwica sopocka drobiowa 50g (6) ogórek zielony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) połędwica sopocka drobiowa 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) połędwica sopocka drobiowa 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) połędwica sopocka drobiowa 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) połędwica sopocka drobiowa 50g (6) ogórek zielony 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2128,50kcal/ B:79,34g/ T:63,88g / Kw.tł.nas:18,62g/ W:338,54g/W tym cukier:56,69g sól;3,11g / Bł:44,68g /	E:2122,50kcal/ B:76,26g/ T:62,30g / Kw.tł.nas:18,16g/ W:336,84g/W tym cukier:58,14g/ sól;2,88g / Bł:32,51g /	E:1931,28kcal/ B:72,72g/ T:54,26g / Kw.tł.nas:9,56g/ W:306,08g/W tym cukier:46,44g/ sól:2,32g / Bł:37,79g /	E:2045,70kcal/ B:76,32g/ T:53,90g / Kw.tł.nas:9,56g/ W:336,48g/W tym cukier:57,99g/ sól;3,16g / Bł:32,51g /	E:2322,30kcal/ B:83,62g/ T:69,08g / Kw.tł.nas:18,50g/ W:366,64g/W tym cukier:61,86g/ sól;3,14g / Bł:31,81g /

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

25.03.2026 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) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) twarożek kanapkowy 50g (7) pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) twarożek kanapkowy 50g (7) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) twarożek kanapkowy 50g (7) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) twarożek kanapkowy 50g (7) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) twarożek kanapkowy 50g (7) pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)
II śniadanie:	Kefir naturalny 250g (7)	Kefir naturalny 250g (7)	Kefir naturalny 250g (7)	Kefir naturalny 250g (7)	Kefir naturalny 250g (7)
Obiad:	Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1-P76,3,6,7,9) kotlet mielony 100g (1-P76,3) ziemniaki gotowane 200g buraczki z jabłkiem 200g (12) herbata owocowa 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1-P76,3,6,7,9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) ziemniaki gotowane 200g buraczki z jabłkiem 200g (12) herbata owocowa 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1-P76,3,6,7,9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) ziemniaki gotowane 200g buraczki z jabłkiem 200g (12) herbata owocowa 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1-P76,3,6,7,9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) ziemniaki gotowane 200g buraczki z jabłkiem 200g (12) herbata owocowa 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1-P76,3,6,7,9) kotlet mielony 100g (1-P76,3) ziemniaki gotowane 200g buraczki z jabłkiem 200g (12) herbata owocowa 250g
Podwieczorek:					Kisiel owocowy 250g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka wędzona 50g (6) sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka wędzona 50g (6) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka wędzona 50g (6) sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka wędzona 50g (6) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka wędzona 50g (6) sałata zielona 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2314,67kcal/ B:85,20g/ T:107,32g / Kw.tł.nas:28,26g/ W:257,57g/W tym cukier:66,33g sól;3,25g / Bł:23,85g /	E;2120,64kcal/ B:88,02g/ T:80,04g / Kw.tł.nas:26,76g/ W:269,41g/W tym cukier:69,14g sól;2,63g / Bł:25,18g /	E:1917,42kcal/ B:84,48g/ T:72,00g / Kw.tł.nas:18,16g/ W:235,65g/W tym cukier:54,44g/ sól:2,07g / Bł:30,46g /	E:2043,84kcal/ B:88,08g/ T:71,64g / Kw.tł.nas:18,16g/ W:269,05g/W tym cukier:69,00g/ sól;2,91g / Bł:25,18g /	E:2306,34kcal/ B:83,54g/ T:107,04g / Kw.tł.nas:28,18g/ W:257,65g/W tym cukier:71,05g/ sól;2,97g / Bł:23,25g /

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

26.03.2026 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) ogonówka 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) ogonówka 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) ogonówka 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) ogonówka 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ogonówka 50g (6) papryka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g
Obiad:	Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1-P76,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza gryczana na sypko 200g sałata zielona ze śmietaną 200g kompot 250g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza gryczana na sypko 200g sałata zielona ze śmietaną 200g kompot 250g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza gryczana na sypko 200g sałata zielona ze śmietaną 200g kompot 250g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza gryczana na sypko 200g sałata zielona ze śmietaną 200g kompot 250g	Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1-P76,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza gryczana na sypko 200g sałata zielona ze śmietaną 200g kompot 250g
Podwieczorek:					Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2365,06kcal/ B:107,24g/ T:68,11g / Kw.tł.nas:22,58g/ W:260,81g/W tym cukier:61,76g sól;4,03g / Bł:40,52g /	E:2314,96kcal/ B:105,98g/ T:65,96g / Kw.tł.nas:22,54g/ W:249,71g/W tym cukier:67,85g sól;3,97g / Bł:34,98g /	E:2163,76kcal/ B:102,44g/ T:57,92g / Kw.tł.nas;13,94g/ W:228,95g/W tym cukier:66,15g/ sól:3,41g / Bł:40,26g /	E:2238,16kcal/ B:106,04g/ T:57,56g / Kw.tł.nas:13,94g/ W:249,35g/W tym cukier:67,71g/ sól;4,25g / Bł:34,98g /	E:2399,06kcal/ B:111,58g/ T:71,58g / Kw.tł.nas;25,05g/ W:257,36g/W tym cukier:69,43g/ sól;3,91g / Bł:39,92g /

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

27.03.2026 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) ser żółty 50g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) ogórek zielony 100g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) ser capresi 50g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) ogórek zielony bez skórki 100g kakao na mleku 300g (7)	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) ser capresi 50g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) ogórek zielony bez skórki 100g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) ser capresi 50g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) ogórek zielony bez skórki 100g kakao na mleku 300g (7)	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ser żółty 50g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) ogórek zielony 100g kakao na mleku 300g (7)
II śniadanie:	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g
Obiad:	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) śledź w sosie tatarskim 250g (3,4,7,10) ziemniaki gotowane 200g herbata ziołowa 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ziemniaki gotowane 200g herbata ziołowa 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ziemniaki gotowane 200g herbata ziołowa 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ziemniaki gotowane 200g herbata ziołowa 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) śledź w sosie tatarskim 250g (3,4,7,10) ziemniaki gotowane 200g herbata ziołowa 250g
Podwieczorek:					Kefir owocowy 250g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka drobiowa 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka drobiowa 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka drobiowa 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2239,37kcal/ B:71,28g/ T:78,63g / Kw.tł.nas:19,31g/ W:264,50g/W tym cukier:52,62g sól;4,54g / Bł:22,48g /	E:2290,58kcal/ B:87,72g/ T:64,14g / Kw.tł.nas:20,92g/ W:298,54g/W tym cukier:59,14g sól;3,56g / Bł:31,18g /	E:2119,36kcal/ B:84,18g/ T:56,10g / Kw.tł.nas:12,32g/ W:272,78g/W tym cukier:52,44g/ sól:3,00g / Bł:36,46g /	E:2213,78kcal/ B:87,78g/ T:55,74g / Kw.tł.nas:12,32g/ W:298,18g/W tym cukier:59,00g/ sól;3,84g / Bł:31,18g /	E:2353,37kcal/ B:77,62g/ T:83,35g / Kw.tł.nas:21,23g/ W:285,56g/W tym cukier:72,34g/ sól;4,58g / Bł:21,88g /

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

28.03.2026 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) szynka wędzona 50g (6) ser mozzarella 60g (7) pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka wędzona 50g (6) ser mozzarella 60g (7) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka wędzona 50g (6) ser mozzarella 60g (7) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka wędzona 50g (6) ser mozzarella 60g (7) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka wędzona 50g (6) ser mozzarella 60g (7) 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)	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)
Obiad:	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300g (1-E1,9) fasolka po bretońsku 350g (1-P76,6,10) kompot 250g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300g (1-E1,9) risotto z ryżem parabolicznym 350g (9) kompot 250g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300g (1-E1,9) risotto z ryżem parabolicznym 350g (9) kompot 250g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300g (1-E1,9) risotto z ryżem parabolicznym 350g (9) kompot 250g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300g (1-E1,9) fasolka po bretońsku 350g (1-P76,6,10) kompot 250g
Podwieczorek:					Kubuś sok 300g
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 50g (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:2110,21kcal/ B:90,52g/ T:80,28g / Kw.tł.nas:23,62g/ W:270,34g/W tym cukier:44,72g sól;2,68g / Bł:43,21g /	E:2287,69kcal/ B:96,35g/ T:78,87g / Kw.tł.nas:26,60g/ W:309,86g/W tym cukier:45,21g sól;2,87g / Bł:50,95g /	E:2136,49kcal/ B:92,81g/ T:70,83g / Kw.tł.nas:18,00g/ W:289,10g/W tym cukier:43,51g/ sól:2,31g / Bł:56,23g /	E:2210,89kcal/ B:96,41g/ T:70,47g / Kw.tł.nas:18,00g/ W:309,50g/W tym cukier:45,07g/ sól;3,15g / Bł:50,95g /	E:2189,21kcal/ B:90,06g/ T:80,30g / Kw.tł.nas:23,63g/ W:288,64g/W tym cukier:72,94g/ sól;2,40g / Bł:45,91g /

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

29.03.2026 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) kiełbasa szynkowa 50g (6) serek wiejski 100g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) kiełbasa szynkowa 50g (6) serek wiejski 100g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) kiełbasa szynkowa 50g (6) serek wiejski 100g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) kiełbasa szynkowa 50g (6) serek wiejski 100g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) kiełbasa szynkowa 50g (6) serek wiejski 100g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g
Obiad:	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) schab w sosie własnym 250g (1-P76,7) ryż na sypko 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) sok z wodą 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) schab w sosie własnym 250g (1-P76,7) ryż na sypko 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) sok z wodą 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) schab w sosie własnym 250g (1-P76,7) ryż na sypko 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) sok z wodą 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) schab w sosie własnym 250g (1-P76,7) ryż na sypko 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) sok z wodą 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) schab w sosie własnym 250g (1-P76,7) ryż na sypko 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) sok z wodą 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) szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) jajko gotowane 50g (3) szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) jajko gotowane 50g (3) szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) jajko gotowane 50g (3) szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) jajko gotowane 50g (3) szczypiorek 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2046,21kcal/ B:86,84g/ T:68,55g / Kw.tł.nas:20,59g/ W:308,33g/W tym cukier:56,18g sól;2,23g / Bł:30,90g /	E:2065,41kcal/ B:87,32g/ T:68,19g / Kw.tł.nas:20,47g/ W:315,53g/W tym cukier:57,98g sól;1,99g / Bł:32,10g /	E:1914,21kcal/ B:83,78g/ T:60,15g / Kw.tł.nas;11,87g/ W:294,77g/W tym cukier:56,28g/ sól:1,43g / Bł:37,38g /	E:1988,61kcal/ B:87,38g/ T:59,79g / Kw.tł.nas:11,87g/ W:315,17g/W tym cukier:57,84g/ sól;2,27g / Bł:32,10g /	E:2182,21kcal/ B:95,98g/ T:74,72g / Kw.tł.nas:24,71g/ W:319,43g/W tym cukier:75,40g/ sól;2,05g / Bł:30,30g /

Informacje o alergenach zawartych 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>

