

Jadłospis	Niedziela (2026-09-27)				
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2245.96 , B [g]: 103.81 , T [g]: 80.08 , W [g]: 300.96 , Błonnik [g]: 43.1 , Cukier [g]: 62.67 , Sód [mg]: 2088.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.1	Zupa mleczna -płatki owsiane 300g (<u>mleko,gluten</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>gluten,mleko</u>) Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Jaja kurze całe, gotowane 50g (<u>jaja</u>) Szyńka z indyka 20g (<u>gluten</u>) Sałata 20g Pomidor 50g		Pomidorowa z makaronem 350g (<u>seler,gluten</u>) Schab duszony z jarzynami, kalafiolem i brokułem 270g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty białej z olejem 150g Kompot z czarnej porzeczki 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Szyńka wędzona 30g (<u>soja</u>) Salatka jarzynowa 250g (<u>seler,jaja,siarka,gorczyca</u>)	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (<u>gluten</u>) Twarożek z natką pietruszki 55g (<u>mleko</u>)
D02 Dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2034.88 , B [g]: 102.05 , T [g]: 48.7 , W [g]: 314.58 , Błonnik [g]: 27.12 , Cukier [g]: 70.7 , Sód [mg]: 1946.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.93	Zupa mleczna -płatki owsiane 300g (<u>mleko,gluten</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>gluten,mleko</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szyńka z indyka 40g (<u>gluten</u>) Sałata 20g Pomidor 50g		Pomidorowa z makaronem 350g (<u>seler,gluten</u>) Schab gotowany w sosie koperkowym 150g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Marchew gotowana 150g (<u>gluten</u>) Kompot z truskawek 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Szyńka wędzona 60g (<u>soja</u>) Jabłko pieczone 150g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (<u>gluten</u>) Twarożek z natką pietruszki 55g (<u>mleko</u>)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 1843.43 , B [g]: 92.61 , T [g]: 61.27 , W [g]: 249.16 , Błonnik [g]: 32.89 , Cukier [g]: 44.27 , Sód [mg]: 1823.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.32	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Jaja kurze całe, gotowane 50g (<u>jaja</u>) Szyńka z indyka 20g (<u>gluten</u>) Sałata 20g Pomidor 50g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)	Pomidorowa z makaronem 350g (<u>seler,gluten</u>) Schab gotowany w sosie koperkowym 150g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty białej z olejem 150g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Szyńka wędzona 60g (<u>soja</u>) Jabłko pieczone 150g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (<u>gluten</u>) Twarożek z natką pietruszki 55g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-09-28)				
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2225.35 , B [g]: 94.89 , T [g]: 70.6 , W [g]: 321.38 , Błonnik [g]: 39.6 , Cukier [g]: 63.7 , Sód [mg]: 1944.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.92	Zupa mleczna - ryż 300g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>gluten,mleko</u>) Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>mleko,soja</u>) Ser Mozzarella, w kostce 30g (<u>mleko</u>) Sałata 20g Pomidor 50g		Brokułowa z ziemniakiem 349g (<u>seler,gluten</u>) Gulasz wołowy z papryką i pomidorami 200g (<u>seler</u>) Kasza jęczmienna, perłowa 90g (<u>gluten</u>) Buraki 150g Kompot z czerwonej porzeczki 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 80g (<u>jaja</u>) Salatka z ogórka z olejem 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)
D02 Dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2165.43 , B [g]: 93.35 , T [g]: 48.79 , W [g]: 352.73 , Błonnik [g]: 28.58 , Cukier [g]: 68.88 , Sód [mg]: 1806.27 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.27	Zupa mleczna - ryż 300g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>gluten,mleko</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Miód pszczeli 25g Polędwica sopocka 30g (<u>mleko,soja</u>) Sałata 20g Pomidor 50g		Ziemniaczanka z koprem 350g (<u>seler,gluten</u>) Gulasz wołowy, gotowany 200g (<u>seler,gluten</u>) Kasza jęczmienna, perłowa 90g (<u>gluten</u>) Buraki 150g Kompot z czerwonej porzeczki 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 80g (<u>seler</u>) Jabłko 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2088.18 , B [g]: 96.96 , T [g]: 76.33 , W [g]: 270.63 , Błonnik [g]: 36.34 , Cukier [g]: 32.97 , Sód [mg]: 1735.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.9	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Ser Mozzarella, w kostce 30g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>mleko,soja</u>) Sałata 20g Pomidor 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>mleko</u>)	Ziemniaczanka z koprem 350g (<u>seler,gluten</u>) Gulasz wołowy, gotowany 200g (<u>seler,gluten</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Kasza jęczmienna, perłowa 90g (<u>gluten</u>)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 80g (<u>jaja</u>) Salatka z ogórka z olejem 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	Wtorek (2026-09-29)				
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 1886.29 , B [g]: 96.54 , T [g]: 57.32 , W [g]: 262.55 , Błonnik [g]: 33.83 , Cukier [g]: 59.06 , Sód [mg]: 1652.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.29	Zupa mleczna - kasza jaglana 300g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>gluten,mleko</u>) Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g (<u>mleko</u>) Szynka drobiowa 20g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Jabłko 150g		Pieczarkowa z makaronem 350g (<u>seler,gluten</u>) Filet z kurczaka gotowany w sosie czosnkowo- ziołowym 150g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki, średnio 200g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g Mięta z cytryną 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta rybna z jarzynami i pomidorami 100g (<u>ryby,seler</u>) Salata z oliwą 40g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)
D02 Dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2099.04 , B [g]: 97.89 , T [g]: 57.39 , W [g]: 313.05 , Błonnik [g]: 26.38 , Cukier [g]: 55.21 , Sód [mg]: 1881.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.32	Zupa mleczna - kasza jaglana 300g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>gluten,mleko</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Twarożek z koperkiem 55g (<u>mleko</u>) Szynka drobiowa 20g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Jabłko gotowane 150g		Barszcz ukraiński 350g (<u>seler,gluten</u>) Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym 150g (<u>gluten,jaja,seler</u>) Ziemniaki, średnio 200g Surówka z marchwi z olejem 150g Mięta z cytryną 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta rybna z jarzynami i pomidorami 100g (<u>ryby,seler</u>) Salata z oliwą 40g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 1828.79 , B [g]: 101.76 , T [g]: 64.58 , W [g]: 227.17 , Błonnik [g]: 34.66 , Cukier [g]: 43.15 , Sód [mg]: 2082.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.23	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g (<u>mleko</u>) Szynka drobiowa 20g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Jabłko 150g	Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)	Pieczarkowa z makaronem 350g (<u>seler,gluten</u>) Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym 150g (<u>gluten,jaja,seler</u>) Ziemniaki, średnio 200g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g Mięta z cytryną 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta rybna z jarzynami i pomidorami 100g (<u>ryby,seler</u>) Salata z oliwą 40g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	środa (2026-09-30)				
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2306.35 , B [g]: 96.07 , T [g]: 90.22 , W [g]: 300.14 , Błonnik [g]: 38.82 , Cukier [g]: 66.48 , Sód [mg]: 1884.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 33	Zupa mleczna - zacierka 300g (<u>gluten,mleko</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>gluten,mleko</u>) Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Szynka z indyka 20g (<u>gluten</u>) Pasta jajeczna 60g (<u>jaja,siarka,gorczyca</u>) Salata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą 60g		Jarzynowa z brązowym ryżem 350g (<u>seler,soja</u>) Łazanki z kapusta 300g (<u>gluten</u>) Kompot z czarnej porzeczki 250g Jabłko 150g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 80g (<u>seler</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 150g (<u>seler</u>)	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>mleko</u>)
D02 Dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2099.72 , B [g]: 109.05 , T [g]: 69.41 , W [g]: 274.07 , Błonnik [g]: 20.95 , Cukier [g]: 45.55 , Sód [mg]: 1398.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.41	Zupa mleczna - zacierka 300g (<u>gluten,mleko</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>gluten,mleko</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Szynka z indyka 60g (<u>gluten</u>) Salata z pomidorem i oliwą 60g		Grysikowa 350g (<u>seler,gluten</u>) Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym mielonym 200g (<u>seler,gluten</u>) Makaron bezjajeczny, gotowany 200g (<u>gluten</u>) Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy 150g Kompot z czarnej porzeczki 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 80g (<u>seler</u>) Pomidor 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>mleko</u>)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2018.67 , B [g]: 97.61 , T [g]: 88.13 , W [g]: 228.09 , Błonnik [g]: 36.07 , Cukier [g]: 37.02 , Sód [mg]: 1543.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.15	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta jajeczna 60g (<u>jaja,siarka,gorczyca</u>) Szynka z indyka 20g (<u>gluten</u>) Salata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą 60g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)	Jarzynowa z brązowym ryżem 350g (<u>seler,soja</u>) Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym mielonym 200g (<u>seler,gluten</u>) Makaron bezjajeczny, gotowany 200g (<u>gluten</u>) Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 80g (<u>seler</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 150g (<u>seler</u>)	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>mleko</u>)

Jadłospis		Czwartek (2026-10-01)			
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2059.81 , B [g]: 96.76 , T [g]: 65.03 , W [g]: 289.69 , Błonnik [g]: 34.08 , Cukier [g]: 76.16 , Sód [mg]: 2040.04 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.68	Zupa mleczna - ryż 300g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>gluten,mleko</u>) Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Kielbasa szynkowa 40g (<u>soja</u>) Sałata 20g Papryka czerwona 50g		Barszcz ukraiński 350g (<u>seler,gluten</u>) Udo gotowane w sosie koperkowym 200g (<u>gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Marchew gotowana 150g (<u>gluten</u>) Kompot z truskawek 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorem 80g (<u>mleko,ryby</u>) Salatka z ogórka z olejem 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)
D02 Dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 1983.63 , B [g]: 90.81 , T [g]: 62.37 , W [g]: 275.55 , Błonnik [g]: 20.39 , Cukier [g]: 58.86 , Sód [mg]: 1977.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.06	Zupa mleczna - ryż 300g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>gluten,mleko</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Kielbasa szynkowa 40g (<u>soja</u>) Sałata 20g Pomidor 50g		Koperkowa z lanym ciastem 350g (<u>seler,jaja,gluten</u>) Udo gotowane w sosie koperkowym 200g (<u>gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Marchew gotowana 150g (<u>gluten</u>) Kompot z truskawek 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Szyńka drobiowa 60g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Salata z oliwą 40g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 1969.16 , B [g]: 104.11 , T [g]: 86.44 , W [g]: 209.16 , Błonnik [g]: 28.18 , Cukier [g]: 34.24 , Sód [mg]: 1732.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.57	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa 60g (<u>soja</u>) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>mleko</u>)	Koperkowa z lanym ciastem 350g (<u>seler,jaja,gluten</u>) Udo gotowane w sosie koperkowym 200g (<u>gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty białej z olejem 150g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorem 80g (<u>mleko,ryby</u>) Salatka z ogórka z olejem 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)

Jadłospis		Piątek (2026-10-02)			
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2116.44 , B [g]: 97.23 , T [g]: 57.11 , W [g]: 327.95 , Błonnik [g]: 44.31 , Cukier [g]: 64.06 , Sód [mg]: 1582.03 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.76	Zupa mleczna - makaron 300g (<u>gluten,mleko</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>gluten,mleko</u>) Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta brokułowa z jajkiem 70g (<u>jaja</u>) Szynka gotowana 20g (<u>soja</u>) Sałata 20g Pomidor 50g		Grochówka 350g (<u>seler</u>) Klopsik z ryby w sosie pomidorowym 150g (<u>ryby,jaja,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150g Kompot z czerwonej porzeczki 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta z soczewicy z pomidorami 100g (<u>seler</u>) Jabłko 150g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)
D02 Dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 1967.3 , B [g]: 93.05 , T [g]: 52.24 , W [g]: 293.32 , Błonnik [g]: 21.42 , Cukier [g]: 46.2 , Sód [mg]: 1886.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.53	Zupa mleczna - makaron 300g (<u>gluten,mleko</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>gluten,mleko</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Twarożek z natką pietruszki 55g (<u>mleko</u>) Szynka gotowana 20g (<u>soja</u>) Sałata 20g Pomidor 50g		Płatkowa 350g (<u>gluten,seler</u>) Klopsik z ryby w sosie pomidorowym 150g (<u>ryby,jaja,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g Kompot z czerwonej porzeczki 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Szynka drobiowa 60g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Jabłko gotowane 150g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 1886.8 , B [g]: 91.07 , T [g]: 66.18 , W [g]: 253.08 , Błonnik [g]: 37.46 , Cukier [g]: 42.64 , Sód [mg]: 1393.08 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.05	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta brokułowa z jajkiem 70g (<u>jaja</u>) Szynka gotowana 20g (<u>soja</u>) Sałata 20g Pomidor 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>mleko</u>)	Płatkowa 350g (<u>gluten,seler</u>) Klopsik z ryby w sosie pomidorowym 150g (<u>ryby,jaja,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta z soczewicy z pomidorami 100g (<u>seler</u>) Jabłko 150g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	Sobota (2026-10-03)				
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2290.68 , B [g]: 92.05 , T [g]: 89.14 , W [g]: 299.94 , Błonnik [g]: 37.19 , Cukier [g]: 49.62 , Sód [mg]: 2165.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.21	Zupa mleczna - ryż 300g (mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten , mleko) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Miód pszczeli 25g Polędwica sopocka 40g (mleko , soja) Sałata 20g Ogórek kiszony 50g		Koperkowa z kaszą jęczmienną 350g (seler , gluten) Makaron pełnoziarnisty z mięsem 250g (gluten) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Kompot z truskawek 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szyńka z indyka 60g (gluten) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) Twaróg z koperkiem 55g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2220.81 , B [g]: 97.34 , T [g]: 67.47 , W [g]: 321.98 , Błonnik [g]: 23.98 , Cukier [g]: 55.07 , Sód [mg]: 1807.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.74	Zupa mleczna - ryż 300g (mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten , mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Miód pszczeli 25g Polędwica sopocka 40g (mleko , soja) Sałata 20g Pomidor 50g		Brokułowa z ziemniakiem 350g (seler , gluten) Makaron z mięsem 250g (gluten) Buraki, gotowane 150g Kompot z truskawek 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szyńka z indyka 60g (gluten) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) Twaróg z koperkiem 55g (mleko)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2103.47 , B [g]: 92.57 , T [g]: 91.06 , W [g]: 250.12 , Błonnik [g]: 40.68 , Cukier [g]: 32.73 , Sód [mg]: 2350.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.56	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (gluten) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopocka 60g (mleko , soja) Sałata 20g Ogórek kiszony 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Brokułowa z ziemniakiem 350g (seler , gluten) Makaron pełnoziarnisty z mięsem 250g (gluten) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Szyńka z indyka 60g (gluten) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) Twaróg z koperkiem 55g (mleko)

Jadłospis	Niedziela (2026-10-04)				
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2053.1 , B [g]: 96.5 , T [g]: 64.75 , W [g]: 290.32 , Błonnik [g]: 34.07 , Cukier [g]: 62.2 , Sód [mg]: 1998.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.8	Zupa mleczna - kasza jaglana 300g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>gluten,mleko</u>) Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta jajeczna 60g (<u>jaja,siarka,gorczyca</u>) Szyńka z indyka 20g (<u>gluten</u>) Sałata 20g Papryka czerwona 50g		Pomidorowa z ryżem 350g (<u>seler</u>) Kotlet z piersi kurczaka panierowany, smażony 130g (<u>jaja,gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g Kapusta biała, gotowana 150g (<u>gluten</u>) Kompot z czarnej porzeczki 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Szyńka wędzona 60g (<u>soja</u>) Jabłko 150g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (<u>gluten</u>) Twarożek z natką pietruszki 55g (<u>mleko</u>)
D02 Dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 1957.34 , B [g]: 94.33 , T [g]: 42.78 , W [g]: 317.2 , Błonnik [g]: 24.61 , Cukier [g]: 56.58 , Sód [mg]: 1989.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.18	Zupa mleczna - kasza jaglana 300g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>gluten,mleko</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szyńka z indyka 40g (<u>gluten</u>) Sałata 20g Pomidor 50g		Pomidorowa z ryżem 350g (<u>seler</u>) Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym 150g (<u>gluten,jaja,seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Marchew gotowana 150g (<u>gluten</u>) Kompot z czarnej porzeczki 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 120g (<u>gluten</u>) Szyńka wędzona 60g (<u>soja</u>) Jabłko gotowane 150g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (<u>gluten</u>) Twarożek z natką pietruszki 55g (<u>mleko</u>)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2067.02 , B [g]: 111.39 , T [g]: 68.46 , W [g]: 272.42 , Błonnik [g]: 33.54 , Cukier [g]: 31.1 , Sód [mg]: 2047.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.03	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 80g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta jajeczna z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g (<u>jaja</u>) Szyńka z indyka 20g (<u>gluten</u>) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)	Pomidorowa z ryżem 350g (<u>seler</u>) Schab gotowany w sosie koperkowym 150g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym 150g (<u>gluten,jaja,seler</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 150g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Szyńka wędzona 60g (<u>soja</u>) Jabłko gotowane 150g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (<u>gluten</u>) Twaróg z koperkiem 55g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-05)				
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2112.13 , B [g]: 108.24 , T [g]: 66.71 , W [g]: 287.69 , Błonnik [g]: 35.85 , Cukier [g]: 52.07 , Sód [mg]: 1908.66 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.14	Zupa mleczna - ryż 300g (mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Ser Mozzarella, w kostce 30g (mleko) Polędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,seler) Salata z oliwą 40g		Kalafiorowa z ziemniakiem 349g (seler,gluten) Gulasz wieprzowy duszony z papryką i kukurydzą 189g (seler,gluten) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (gluten) Buraki, gotowane 150g Mięta z cytryną 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Pasta mięsna z jarzynami 100g (seler) Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2208.34 , B [g]: 102.41 , T [g]: 58.98 , W [g]: 332.47 , Błonnik [g]: 29.98 , Cukier [g]: 53.05 , Sód [mg]: 1936.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.35	Zupa mleczna - ryż 300g (mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Miód pszczeli 25g Polędwica sopocka 30g (mleko,soja) Salata z oliwą 40g		Marchwianka 350g (seler,gluten) Gulasz wołowy, gotowany 200g (seler,gluten) Kasza jęczmienna, perłowa 90g (gluten) Buraki 150g Mięta z cytryną 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Pasta mięsna z jarzynami 100g (seler) Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2139.9 , B [g]: 109.31 , T [g]: 85.32 , W [g]: 252.46 , Błonnik [g]: 37.02 , Cukier [g]: 32.06 , Sód [mg]: 1781.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.41	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Ser Mozzarella, w kostce 30g (mleko) Polędwica sopocka 30g (mleko,soja) Salata z oliwą 40g	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	Kalafiorowa z ziemniakiem 349g (seler,gluten) Gulasz wołowy, gotowany 200g (seler,gluten) Kasza jęczmienna, perłowa 90g (gluten) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g Mięta z cytryną 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Pasta mięsna z jarzynami 100g (seler) Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)

Jadłospis	Wtorek (2026-10-06)				
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2353.28 , B [g]: 92.15 , T [g]: 92.26 , W [g]: 305.58 , Błonnik [g]: 34.85 , Cukier [g]: 70.88 , Sód [mg]: 1931.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.87	Zupa mleczna - kasza jaglana 300g (mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Twarożek z natką pietruszki 55g (mleko) Szynka drobiowa 20g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Sałata z pomidorem i olejem 70g		Koperkowa z lanym ciastem 350g (seler,jaja,gluten) Kotlet z jajka pieczony 150g (jaja,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g Kompot z czarnej porzeczki 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Sałatka z kurczakiem, ogórkiem, papryką i koperkiem 180g Jabłko 150g	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2131.92 , B [g]: 95.19 , T [g]: 61.72 , W [g]: 312.53 , Błonnik [g]: 24.17 , Cukier [g]: 54.36 , Sód [mg]: 1690.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.14	Zupa mleczna - kasza jaglana 300g (mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Twarożek z natką pietruszki 55g (mleko) Szynka drobiowa 20g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Sałata z pomidorem i olejem 70g		Krupnik z kaszy jęczmiennej 350g (seler,gluten) Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym 150g (gluten,jaja,seler) Ziemniaki, gotowane 200g Kompot z czarnej porzeczki 250g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka gotowana 60g (soja) Jabłko gotowane 150g	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 1865.22 , B [g]: 83.28 , T [g]: 61.88 , W [g]: 260.71 , Błonnik [g]: 31.32 , Cukier [g]: 36.66 , Sód [mg]: 1597.92 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.73	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Twarożek z natką pietruszki 55g (mleko) Szynka drobiowa 20g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Sałata z pomidorem i olejem 70g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350g (seler,gluten) Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym 150g (gluten,jaja,seler) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Szynka gotowana 60g (soja) Jabłko gotowane 150g	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)