

Jadłospis	Wtorek (2026-08-18)				
D01 Dieta podstawowa E: 2217.94 kcal, B: 97.9 g, T: 65.1 g, W: 331.97 g, Błonnik [g]: 42.45, Cukier [g]: 73.06, Sód [mg]: 1719.07, Kwasy tł. nas. [g]: 26.25	Śniadanie Zupa mleczna - kasza manna 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>) Jaja kurze całe, gotowane 50g (<u>jaja</u>) Szynka z indyka 20g (<u>gluten</u>) Sałata 20g Pomidor 50g	II Śniadanie	Obiad Barszcz czerwony z makaronem 350g (<u>seler,gluten</u>) Pulpet wołowy gotowany w sosie koperkowym 150g (<u>gluten,jaja,seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Kompot z czarnej porzeczki 250g	Kolacja 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>) Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Posiłek nocny Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)
D02 Dieta łatwostrawna E: 2074.88 kcal, B: 92 g, T: 64.39 g, W: 298.24 g, Błonnik [g]: 27.91, Cukier [g]: 64.13, Sód [mg]: 1615.46, Kwasy tł. nas. [g]: 25.92	Śniadanie Zupa mleczna - kasza manna 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 40g (<u>gluten</u>) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Sałata 20g Pomidor 50g	II Śniadanie	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej 350g (<u>seler,gluten</u>) Pulpet wołowy gotowany w sosie koperkowym 150g (<u>gluten,jaja,seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g Kompot z czarnej porzeczki 250g	Kolacja 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>) Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Posiłek nocny Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1952.39 kcal, B: 94.59 g, T: 72.45 g, W: 250.01 g, Błonnik [g]: 37.4, Cukier [g]: 33.11, Sód [mg]: 1426.77, Kwasy tł. nas. [g]: 28.22	Śniadanie 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>) Szynka z indyka 20g (<u>gluten</u>) Sałata 20g Pomidor 50g	II Śniadanie Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>mleko</u>)	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej 350g (<u>seler,gluten</u>) Pulpet wołowy gotowany w sosie koperkowym 150g (<u>gluten,jaja,seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Kolacja 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>) Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Posiłek nocny Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	środa (2026-08-19)				
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E: 2390.63 kcal, B: 98.46 g, T: 93.69 g, W: 304.05 g, Błonnik [g]: 36.23, Cukier [g]: 58.7, Sód [mg]: 2244.74, Kwasy tł. nas. [g]: 33.57	Zupa mleczna -płatki owsiane 300g (mleko , gluten) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten , mleko) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g (mleko) Miód pszczeli 25g Jabłko 150g		Koperkowa z lanym ciastem 350g (seler , jaja , gluten) Makaron pełnoziarnisty z mięsem 250g (gluten) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 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 z makreli z cebulą i ogórkiem 80g (ryby) Sałata z pomidorem i oliwą 60g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E: 2250.91 kcal, B: 88.94 g, T: 65.1 g, W: 337.61 g, Błonnik [g]: 21.57, Cukier [g]: 77.2, Sód [mg]: 1858.26, Kwasy tł. nas. [g]: 31.39	Zupa mleczna -płatki owsiane 300g (mleko , gluten) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten , mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Twarożek z natką pietruszki 55g (mleko) Miód pszczeli 25g Jabłka pieczone 150g		Ryżanka 350g (seler) Makaron z mięsem 250g (gluten) Buraki, gotowane 150g Mięta z cytryną 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka drobiowa 60g (gluten , mleko , soja , gorczyca , seler) Sałata z pomidorem i oliwą 60g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E: 2218.38 kcal, B: 93.11 g, T: 95.41 g, W: 262.07 g, Błonnik [g]: 35.63, Cukier [g]: 67.17, Sód [mg]: 2277.44, Kwasy tł. nas. [g]: 33.13	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g (mleko) Polędwica sopocka 20g (mleko , soja) Jabłka pieczone 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)	Koperkowa z lanym ciastem 350g (seler , jaja , gluten) Makaron pełnoziarnisty z mięsem 250g (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 z makreli z cebulą i ogórkiem 80g (ryby) Sałata z pomidorem i oliwą 60g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko)

Jadłospis	Czwartek (2026-08-20)				
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E: 2231.67 kcal, B: 112.37 g, T: 82.36 g, W: 276.22 g, Błonnik [g]: 31.58, Cukier [g]: 45.98, Sód [mg]: 1772.99, Kwasy tł. nas. [g]: 36.54	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>) Pasta jajeczna 60g (<u>jaja,siarka,gorczyca</u>) Polędwica sopocka 20g (<u>mleko,soja</u>) Sałata 20g Pomidor 50g		Pieczarkowa z pęczakiem 350g (<u>gluten,seler</u>) Gołąbek po staropolsku pieczony w sosie pomidorowym 150g (<u>jaja,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Salatka z ogórka z olejem 150g 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 mięsna z jarzynami 100g (<u>seler</u>) Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (<u>mleko</u>)
D02 Dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E: 2274.36 kcal, B: 121.03 g, T: 70.49 g, W: 302.92 g, Błonnik [g]: 26.37, Cukier [g]: 61, Sód [mg]: 1941.23, Kwasy tł. nas. [g]: 35.11	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 Polędwica sopocka 40g (<u>mleko,soja</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>) Pasta mięsna z jarzynami 100g (<u>seler</u>) Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (<u>mleko</u>)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E: 1946.21 kcal, B: 109.4 g, T: 82.21 g, W: 208.24 g, Błonnik [g]: 31.39, Cukier [g]: 26.57, Sód [mg]: 1666.46, Kwasy tł. nas. [g]: 34.14	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>) Polędwica sopocka 20g (<u>mleko,soja</u>) Sałata 20g Pomidor 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)	Pieczarkowa z pęczakiem 350g (<u>gluten,seler</u>) Schab gotowany w sosie koperkowym 150g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Salatka z ogórka 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 mięsna z jarzynami 100g (<u>seler</u>) Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (<u>mleko</u>)

Jadłospis		Piątek (2026-08-21)			
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E: 2209.41 kcal, B: 96.16 g, T: 74.34 g, W: 308.5 g, Błonnik [g]: 38.88, Cukier [g]: 71.51, Sód [mg]: 1764.77, Kwasy tł. nas. [g]: 28.04	Zupa mleczna -płatki owsiane 300g (mleko,gluten) 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) Szyńka z indyka 30g (gluten) Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą 60g		Zupa z soczewicy z pomidorami 350g (seler) Ryba gotowana z koprem 70g (ryby) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka 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) Sałatka z makaronem, kurczakiem, ogórkiem, papryką i koperkiem 180g Jabłko 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E: 1997.67 kcal, B: 87.23 g, T: 63.2 g, W: 285.79 g, Błonnik [g]: 22.24, Cukier [g]: 83.02, Sód [mg]: 1943.98, Kwasy tł. nas. [g]: 26.26	Zupa mleczna -płatki owsiane 300g (mleko,gluten) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szyńka z indyka 60g (gluten) Sałata z pomidorem i oliwą 60g		Koperkowa z lanym ciastem 350g (seler,jaja,gluten) Ryba gotowana z koprem 70g (ryby) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g Kompot z truskawek 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szyńka wędzona 60g (soja) Jabłka pieczone 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E: 1955.26 kcal, B: 87.81 g, T: 72.62 g, W: 257.14 g, Błonnik [g]: 35.93, Cukier [g]: 66.7, Sód [mg]: 1928.77, Kwasy tł. nas. [g]: 32.27	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Szyńka z indyka 30g (gluten) Ser Mozzarella, w kostce 30g (mleko) Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą 60g	Serek homogenizowany naturalny 150g	Zupa z soczewicy z pomidorami 350g (seler) Ryba gotowana z koprem 70g (ryby) 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) Szyńka wędzona 60g (soja) Jabłka pieczone 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)

Jadłospis	Sobota (2026-08-22)				
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E: 2024.34 kcal, B: 95.07 g, T: 65.64 g, W: 281 g, Błonnik [g]: 36.57, Cukier [g]: 44.84, Sód [mg]: 1853.84, Kwasy tł. nas. [g]: 24.85	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) Szynka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Sałatka z ogórka z olejem 150g		Płatkowa 350g (gluten,seler) Gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (seler,gluten) Ryż brązowy, gotowany 200g Buraki, gotowane 150g Mięta z cytryną 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 40g (gluten) Chleb pszenno-żytni 80g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) Twarożek z koperkiem 55g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E: 2018.79 kcal, B: 96.08 g, T: 39.33 g, W: 332.14 g, Błonnik [g]: 24.86, Cukier [g]: 82.82, Sód [mg]: 1735.01, Kwasy tł. nas. [g]: 18.02	Zupa mleczna - kasza jaglana 300g (mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szynka drobiowa 40g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Sałata 20g Pomidor 50g		Kalafiorowa z ziemniakiem 350g (seler,gluten) Gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (seler,gluten) Ryż biały, gotowany 200g Buraki, gotowane 150g Mięta z cytryną 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler) Jabłka pieczone 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: 2103.6 kcal, B: 88.14 g, T: 76.83 g, W: 285.9 g, Błonnik [g]: 43.9, Cukier [g]: 63.47, Sód [mg]: 1853.64, Kwasy tł. nas. [g]: 24.46	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Szynka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Sałatka z ogórka z olejem 150g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Kalafiorowa z ziemniakiem 350g (seler,gluten) Gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (seler,gluten) Ryż brązowy, gotowany 200g Surówka z selera i jabłka z olejem 150g (seler) Mięta z cytryną 251g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler) Jabłka pieczone 150g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) Twaróg z koperkiem 55g (mleko)

Jadłospis	Niedziela (2026-08-23)				
D01 Dieta podstawowa E: 2126.93 kcal, B: 97.54 g, T: 73.67 g, W: 286.3 g, Błonnik [g]: 33.54, Cukier [g]: 60.99, Sód [mg]: 2033.6, Kwasy tł. nas. [g]: 26.65	Śniadanie Zupa mleczna - kasza manna 300g (gluten,mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Pasta jajeczna z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g (jaja) Szynka z indyka 20g (gluten) Sałata z pomidorem i olejem 70g	II Śniadanie	Obiad Pomidorowa z ryżem 350g (seler) Kotlet z piersi kurczaka panierowany, smażony 130g (jaja,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g Kapusta biała, gotowana 150g (gluten) Kompot z czarnej porzeczki 250g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopočka 60g (mleko,soja) Jabłko 150g	Posiłek nocny Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) Twarożek z natką pietruszki 55g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna E: 2093.54 kcal, B: 97.37 g, T: 54.95 g, W: 318.44 g, Błonnik [g]: 21.95, Cukier [g]: 42.88, Sód [mg]: 1933.44, Kwasy tł. nas. [g]: 24.42	Śniadanie Zupa mleczna - kasza manna 300g (gluten,mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Miód pszczeli 25g Szynka z indyka 40g (gluten) Sałata z pomidorem i olejem 70g	II Śniadanie	Obiad Pomidorowa z ryżem 350g (seler) Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym 150g (gluten,jaja,seler) Ziemniaki, gotowane 200g Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g Kompot z czarnej porzeczki 250g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopočka 60g (mleko,soja) Jabłko gotowane 150g	Posiłek nocny Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) Twarożek z natką pietruszki 55g (mleko)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1916.96 kcal, B: 87.42 g, T: 71.1 g, W: 250.18 g, Błonnik [g]: 29.83, Cukier [g]: 27.96, Sód [mg]: 1923.93, Kwasy tł. nas. [g]: 23.82	Śniadanie Kawa zbożowa, bez cukru 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Pasta jajeczna z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g (jaja) Szynka z indyka 20g (gluten) Sałata z pomidorem i olejem 70g	II Śniadanie Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Obiad Pomidorowa z ryżem 350g (seler) Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym 150g (gluten,jaja,seler) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty białej z olejem 150g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopočka 60g (mleko,soja) Jabłko gotowane 150g	Posiłek nocny Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) Twarożek z natką pietruszki 55g (mleko)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-08-24)				
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E: 2176.54 kcal, B: 99.37 g, T: 71.67 g, W: 304.49 g, Błonnik [g]: 40.66, Cukier [g]: 66, Sód [mg]: 1803, Kwasy tł. nas. [g]: 28.68	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) Kielbasa szynkowa 30g (soja) Sałata 20g Papryka czerwona 50g		Jarzynowa z pomidorami 350g (seler,gluten) Gulasz wieprzowy duszony z papryką i kukurydzą 200g (seler,gluten) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (gluten) Buraki, gotowane 150g Sałatka z buraczka z cebulą i olejem 150g Mięta z cytryną 251g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Pasta rybna z jarzynami i pomidorami 100g (ryby,seler) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E: 2030.17 kcal, B: 96.02 g, T: 49.08 g, W: 316.02 g, Błonnik [g]: 26.73, Cukier [g]: 79.41, Sód [mg]: 1516.28, Kwasy tł. nas. [g]: 25.23	Zupa mleczna - ryż 300g (mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Kielbasa szynkowa 60g (soja) Sałata 20g Pomidor 50g		Brokułowa z ziemniakiem 349g (seler,gluten) Gulasz wieprzowy gotowany z natką pietruszki 200g (seler,gluten) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (gluten) Buraki, gotowane 150g Mięta z cytryną 251g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Pasta rybna z jarzynami i pomidorami 100g (ryby,seler) Jabłka pieczone 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (mleko)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E: 1943.17 kcal, B: 93 g, T: 79.95 g, W: 231.54 g, Błonnik [g]: 36.2, Cukier [g]: 31.38, Sód [mg]: 1512.18, Kwasy tł. nas. [g]: 32.03	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Chleb żytni razowy 60g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Ser Mozzarella, w kostce 30g (mleko) Kielbasa szynkowa 30g (soja) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g	Brokułowa z ziemniakiem 349g (seler,gluten) Gulasz wieprzowy gotowany z natką pietruszki 200g (seler,gluten) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (gluten) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Mięta z cytryną 251g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Pasta rybna z jarzynami i pomidorami 100g (ryby,seler) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (mleko)

Jadłospis		Wtorek (2026-08-25)			
D01 Dieta podstawowa E: 2362.84 kcal, B: 107.53 g, T: 80.14 g, W: 322.7 g, Błonnik [g]: 37.61, Cukier [g]: 75.86, Sód [mg]: 1952.39, Kwasy tł. nas. [g]: 36.49	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
	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>) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szynka z indyka 40g (<u>gluten</u>) Jabłko 150g		Neapolitańska z makaronem 350g (<u>seler,mleko,gluten</u>) Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym 150g (<u>gluten,jaja,seler</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>) Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 80g (<u>jaja</u>) Sałatka z ogórka z olejem 150g	Serek homogenizowany naturalny 150g
D02 Dieta łatwostrawna E: 2244.53 kcal, B: 102.83 g, T: 73.41 g, W: 310.68 g, Błonnik [g]: 23.14, Cukier [g]: 53.93, Sód [mg]: 1994.61, Kwasy tł. nas. [g]: 32.04	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
	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>) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szynka z indyka 40g (<u>gluten</u>) Jabłko gotowane 150g		Krupnik z kaszy jaglanej 350g (<u>seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym 150g (<u>gluten,jaja,seler</u>) Surówka z marchwi z olejem 150g Kompot z czarnej porzeczki 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Szynka wędzona 60g (<u>soja</u>) Sałata z oliwą 40g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (<u>mleko</u>)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 2080.23 kcal, B: 96.42 g, T: 77.73 g, W: 269.75 g, Błonnik [g]: 33.06, Cukier [g]: 31.04, Sód [mg]: 1448.76, Kwasy tł. nas. [g]: 30.08	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
	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>) Szynka z indyka 60g (<u>gluten</u>) Jabłko gotowane 150g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)	Krupnik z kaszy jaglanej 350g (<u>seler</u>) Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym 150g (<u>gluten,jaja,seler</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 ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 80g (<u>jaja</u>) Sałatka z ogórka z olejem 150g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	środa (2026-08-26)				
D01 Dieta podstawowa E: 2169.21 kcal, B: 80.56 g, T: 59.09 g, W: 346.23 g, Błonnik [g]: 35.08, Cukier [g]: 89.98, Sód [mg]: 2051.8, Kwasy tł. nas. [g]: 26.81	Śniadanie Zupa mleczna - makaron 300g (gluten,mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Twarożek z koperkiem 55g (mleko) Szynka drobiowa 20g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Sałata z oliwą 40g Gruszka 150g	II Śniadanie	Obiad Kapuśniak z białej kapusty 349g (seler,gluten) Ryż z jabłkiem i budyniem 400g (mleko,gluten) Mięta z cytryną 250g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopočka 60g (mleko,soja) Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Posiłek nocny Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna E: 2147.78 kcal, B: 84.72 g, T: 56.4 g, W: 337.91 g, Błonnik [g]: 24.65, Cukier [g]: 80.84, Sód [mg]: 2126.58, Kwasy tł. nas. [g]: 26.63	Śniadanie Zupa mleczna - makaron 300g (gluten,mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Twarożek z koperkiem 55g (mleko) Szynka drobiowa 20g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Sałata z oliwą 40g	II Śniadanie	Obiad Barszcz ukraiński 350g (seler,gluten) Ryż z jabłkiem i budyniem 400g (mleko,gluten) Mięta z cytryną 250g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopočka 60g (mleko,soja) Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Posiłek nocny Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1914.93 kcal, B: 100.94 g, T: 77.93 g, W: 220.84 g, Błonnik [g]: 35.7, Cukier [g]: 37.05, Sód [mg]: 2026.38, Kwasy tł. nas. [g]: 29.86	Śniadanie Kawa zbożowa, bez cukru 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Twarożek z koperkiem 55g (mleko) Szynka drobiowa 20g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Sałata z oliwą 40g	II Śniadanie Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	Obiad Kapuśniak z białej kapusty 349g (seler,gluten) Schab gotowany w sosie koperkowym 150g (seler,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z marchwi z olejem 150g Mięta z cytryną 250g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopočka 60g (mleko,soja) Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Posiłek nocny Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)

Jadłospis	Czwartek (2026-08-27)				
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E: 2023.97 kcal, B: 92.7 g, T: 60.51 g, W: 296.71 g, Błonnik [g]: 31.77, Cukier [g]: 54.84, Sód [mg]: 2021.92, Kwasy tł. nas. [g]: 26.78	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) Miód pszczeli 25g Szyńka z indyka 40g (gluten) Sałata 20g Pomidor 50g		Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) Udo gotowane w sosie koperkowym 200g (gluten) Ziemniaki, gotowane 200g Marchew gotowana 150g (gluten) Kompot z czarnej porzeczki 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szyńka wędzona 60g (soja) Salatka z ogórka z olejem 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E: 2125.39 kcal, B: 101.78 g, T: 59.47 g, W: 314.23 g, Błonnik [g]: 22.83, Cukier [g]: 52.06, Sód [mg]: 2021.9, Kwasy tł. nas. [g]: 26.99	Zupa mleczna - kasza jaglana 300g (mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szyńka z indyka 60g (gluten) Sałata 20g Pomidor 50g		Pomidorowa z makaronem 350g (seler,gluten) Udo gotowane w sosie koperkowym 200g (gluten) Ziemniaki, gotowane 200g Marchew gotowana 150g (gluten) Kompot z czerwonej porzeczki 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szyńka wędzona 60g (soja) Jabłko gotowane 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E: 1883.14 kcal, B: 90.77 g, T: 73.84 g, W: 233.18 g, Błonnik [g]: 29.08, Cukier [g]: 35.77, Sód [mg]: 1845.2, Kwasy tł. nas. [g]: 25.61	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Szyńka z indyka 60g (gluten) Sałata 20g Pomidor 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Pomidorowa z makaronem 350g (seler,gluten) Udo gotowane w sosie koperkowym 200g (gluten) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Szyńka wędzona 60g (soja) Salatka z ogórka z olejem 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)