

Jadłospis	Czwartek (2026-07-09)				
Dieta podstawowa E: 2117.07 kcal, B: 100.46 g, T: 68.16 g, W: 291.45 g, Błonnik [g]: 29.8, Cukier [g]: 63.53, Sód [mg]: 2654.4, Kwasy tł. nas. [g]: 32.29	Śniadanie 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 wędzona 30g (<u>soja</u>) Jabłko 150g	Obiad Neapolitańska z makaronem 350g (<u>seler,mleko,gluten</u>) Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 150g (<u>gluten,jaja,seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Sałatka z ogórka z olejem 150g Woda z miętą i cytryną 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>) Polędwica sopocka 60g (<u>mleko,soja</u>) Sałata z pomidorem i olejem 90g	Posiłek nocny Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)	
Dieta łatwostrawna E: 1999.32 kcal, B: 88.4 g, T: 53.79 g, W: 305.44 g, Błonnik [g]: 22.51, Cukier [g]: 51.33, Sód [mg]: 2290.86, Kwasy tł. nas. [g]: 25.18	Śniadanie 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 wędzona 30g (<u>soja</u>) Jabłko gotowane 150g	Obiad Koperkowa z kaszą jęczmienną 350g (<u>seler,gluten</u>) Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 150g (<u>gluten,jaja,seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Marchew gotowana 150g (<u>gluten</u>) Woda z miętą i cytryną 250g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 60g (<u>mleko,soja</u>) Sałata z pomidorem i olejem 90g	Posiłek nocny Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 2021.12 kcal, B: 102.48 g, T: 72.08 g, W: 260.19 g, Błonnik [g]: 30.3, Cukier [g]: 24.24, Sód [mg]: 3045.56, Kwasy tł. nas. [g]: 29.35	Śniadanie Kawa zbożowa, bez cukru 250g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 100g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Szynka wędzona 60g (<u>soja</u>) Jabłko gotowane 150g	II Śniadanie Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)	Obiad Koperkowa z kaszą jęczmienną 350g (<u>seler,gluten</u>) Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 150g (<u>gluten,jaja,seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Sałatka z ogórka z olejem 150g Woda z miętą i cytryną 250g	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>) Polędwica sopocka 60g (<u>mleko,soja</u>) Sałata z pomidorem i olejem 90g	Posiłek nocny Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	Piątek (2026-07-10)				
Dieta podstawowa E: 2007.62 kcal, B: 90.79 g, T: 67.95 g, W: 277.38 g, Błonnik [g]: 38.73, Cukier [g]: 55.04, Sód [mg]: 1623.58, Kwasy tł. nas. [g]: 25.31	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>) Salata 20g Pomidor 50g	Obiad Zupa z soczewicy z pomidorami 350g (<u>seler</u>) Ryba gotowana z koprem 70g (<u>ryby</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z marchwi i chrzanu z olejem 150g Kompot z czerwonej 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 kurczaka z jarzynami 80g (<u>seler</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Posiłek nocny Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)	
Dieta łatwostrawna E: 1864.09 kcal, B: 83.86 g, T: 61.52 g, W: 258.71 g, Błonnik [g]: 22.51, Cukier [g]: 51.04, Sód [mg]: 1532.61, Kwasy tł. nas. [g]: 24.67	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 60g (<u>gluten</u>) Salata 20g Pomidor 50g	Obiad Ryżanka 350g (<u>seler</u>) Ryba gotowana z koprem 70g (<u>ryby</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g Kompot z czerwonej 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>) Salata z oliwą 40g	Posiłek nocny Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1979.59 kcal, B: 92.72 g, T: 85.81 g, W: 230.12 g, Błonnik [g]: 35.23, Cukier [g]: 33.94, Sód [mg]: 1699.16, Kwasy tł. nas. [g]: 31.09	Śniadanie Kawa zbożowa, bez cukru 250g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 100g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Szynka z indyka 60g (<u>gluten</u>) Salata 20g Pomidor 50g	II Śniadanie Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (<u>mleko</u>)	Obiad Ryżanka 350g (<u>seler</u>) Ryba gotowana z koprem 70g (<u>ryby</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka 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 kurczaka z jarzynami 80g (<u>seler</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Posiłek nocny Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	Sobota (2026-07-11)				
Dieta podstawowa E: 2103.81 kcal, B: 98.73 g, T: 56.51 g, W: 320.73 g, Błonnik [g]: 39.02, Cukier [g]: 55.97, Sód [mg]: 1393.09, Kwasy tł. nas. [g]: 23.7	Śniadanie 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 Kielbasa szynkowa 30g (soja) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	Obiad Pomidorowa z ryżem 350g (seler) Gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (seler,gluten) Makaron pełnoziarnisty, gotowany 200g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g Woda z miętą i cytryną 250g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka z indyka 60g (gluten) Jabłko 150g	Posiłek nocny Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) Twaróg z koperkiem 55g (mleko)	
Dieta łatwostrawna E: 2060.53 kcal, B: 99.8 g, T: 46.09 g, W: 329.03 g, Błonnik [g]: 21.83, Cukier [g]: 41.84, Sód [mg]: 1450.26, Kwasy tł. nas. [g]: 22.73	Śniadanie Zupa mleczna - kasza jaglana 300g (mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Miód pszczeli 25g Kielbasa szynkowa 30g (soja) Sałata 20g Pomidor 50g	Obiad Kalafiorowa z ziemniakiem 400g (seler,gluten) Gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (seler,gluten) Makaron bezjajeczny, gotowany 200g (gluten) Buraki, gotowane 150g Woda z miętą i cytryną 250g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka z indyka 60g (gluten) Jabłko gotowane 150g	Posiłek nocny Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) Twaróg z koperkiem 55g (mleko)	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 2089.88 kcal, B: 99.7 g, T: 63.57 g, W: 304.43 g, Błonnik [g]: 42.46, Cukier [g]: 29.82, Sód [mg]: 1602.11, Kwasy tł. nas. [g]: 22.05	Śniadanie Kawa zbożowa, bez cukru 250g (gluten) Chleb IG (niski IG) 100g Chleb żytni razowy 60g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Kielbasa szynkowa 30g (soja) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	II Śniadanie Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Obiad Kalafiorowa z ziemniakiem 400g (seler,gluten) Gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (seler,gluten) Makaron penne pełnoziarnisty, gotowany 200g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g Woda z miętą i cytryną 250g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Szynka z indyka 60g (gluten) Jabłko gotowane 150g	Posiłek nocny Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) Twaróg z koperkiem 55g (mleko)

Jadłospis	Niedziela (2026-07-12)				
Dieta podstawowa E: 1932.76 kcal, B: 100.43 g, T: 54.09 g, W: 277.76 g, Błonnik [g]: 31.32, Cukier [g]: 58.87, Sód [mg]: 2215.34, Kwasy tł. nas. [g]: 28.12	Śniadanie 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> Ser Mozzarella, w kostce 30g <u>(mleko)</u> Szyńka drobiowa 30g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u> Sałata 20g Pomidor 50g	Obiad Koperkowa z lanym ciastem 350g <u>(seler,jaja,gluten)</u> Schab gotowany w sosie koperkowym 150g <u>(seler,gluten)</u> Ziemniaki, gotowane 200g Kapusta biała, gotowana 150g <u>(gluten)</u> Kompot z truskawek 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> Szyńka wędzona 60g <u>(soja)</u> Jabłko pieczone 150g	Posiłek nocny Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g <u>(gluten)</u> Twarożek z natką pietruszki 55g <u>(mleko)</u>	
Dieta łatwostrawna E: 1916.07 kcal, B: 96.13 g, T: 45.75 g, W: 293.64 g, Błonnik [g]: 24.54, Cukier [g]: 67.58, Sód [mg]: 2152.45, Kwasy tł. nas. [g]: 23.82	Śniadanie 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> Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szyńka drobiowa 30g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u> Sałata 20g Pomidor 50g	Obiad Koperkowa z lanym ciastem 350g <u>(seler,jaja,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	Kolacja 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	Posiłek nocny Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g <u>(gluten)</u> Twarożek z natką pietruszki 55g <u>(mleko)</u>	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1924.82 kcal, B: 97.95 g, T: 67.05 g, W: 250.78 g, Błonnik [g]: 34.5, Cukier [g]: 42.43, Sód [mg]: 2391.74, Kwasy tł. nas. [g]: 27.22	Śniadanie Kawa zbożowa, bez cukru 250g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(gluten)</u> Chleb IG (niski IG) 100g Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u> Ser Mozzarella, w kostce 30g <u>(mleko)</u> Szyńka drobiowa 30g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u> Sałata 20g Pomidor 50g	II Śniadanie Kefir, 1,5% tłuszczu 200g <u>(mleko)</u>	Obiad Koperkowa z lanym ciastem 350g <u>(seler,jaja,gluten)</u> Schab gotowany w sosie koperkowym 150g <u>(seler,gluten)</u> Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty białej z olejem 150g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb IG (niski IG) 40g Chleb żytni razowy 80g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u> Szyńka wędzona 60g <u>(soja)</u> Jabłko pieczone 150g	Posiłek nocny Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g <u>(gluten)</u> Twarożek z natką pietruszki 55g <u>(mleko)</u>

Jadłospis	Poniedziałek (2026-07-13)				
Dieta podstawowa E: 2252.06 kcal, B: 88.71 g, T: 71.19 g, W: 335.08 g, Błonnik [g]: 41.11, Cukier [g]: 60, Sód [mg]: 1546.43, Kwasy tł. nas. [g]: 25.5	Śniadanie Zupa mleczna - ryż 300g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>gluten</u> , <u>mleko</u>) Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Miód pszczeli 25g Kielbasa szynkowa 30g (<u>soja</u>) Sałata 20g Ogórek świeży (długi) 50g	Obiad Jarzynowa z pomidorami 350g (<u>seler</u> , <u>gluten</u>) Gulasz wieprzowy 200g (<u>seler</u> , <u>gluten</u>) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (<u>gluten</u>) Salatka z buraczka z cebulą i olejem 150g Kompot z czerwonej 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 150g (<u>mleko</u>)	
Dieta łatwostrawna E: 2046.62 kcal, B: 92.79 g, T: 54.19 g, W: 311.75 g, Błonnik [g]: 27.86, Cukier [g]: 55.26, Sód [mg]: 1530.92, Kwasy tł. nas. [g]: 25.26	Śniadanie Zupa mleczna - ryż 300g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>gluten</u> , <u>mleko</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Miód pszczeli 25g Kielbasa szynkowa 30g (<u>soja</u>) Sałata 20g Pomidor 50g	Obiad Brokułowa z ziemniakiem 350g (<u>seler</u> , <u>gluten</u>) Gulasz wołowy, gotowany 200g (<u>seler</u> , <u>gluten</u>) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (<u>gluten</u>) Buraki, gotowane 150g Kompot z czerwonej 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>)	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 2156.36 kcal, B: 103.91 g, T: 81.08 g, W: 274.69 g, Błonnik [g]: 41.71, Cukier [g]: 29.41, Sód [mg]: 1624.86, Kwasy tł. nas. [g]: 31.65	Śniadanie Kawa zbożowa, bez cukru 250g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 100g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa 60g (<u>soja</u>) Sałata 20g Ogórek świeży (długi) 50g	II Śniadanie Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (<u>mleko</u>)	Obiad Brokułowa z ziemniakiem 349g (<u>seler</u> , <u>gluten</u>) Gulasz wołowy, gotowany 200g (<u>seler</u> , <u>gluten</u>) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (<u>gluten</u>) 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 150g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	Wtorek (2026-07-14)				
Dieta podstawowa E: 1929.74 kcal, B: 86.25 g, T: 50.05 g, W: 298.1 g, Błonnik [g]: 30.42, Cukier [g]: 64.46, Sód [mg]: 1798.91, Kwasy tł. nas. [g]: 24.9	Śniadanie 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) Szyńka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Sałata 20g Pomidor 50g	Obiad Piecarkowa z pęczakiem 350g (gluten,seler) Makaron z twarogiem 250g (gluten,mleko) Kompot z czarnej porzeczki 250g Jabłko pieczone 150g	Kolacja 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) Sałata z oliwą 40g	Posiłek nocny Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	
Dieta łatwostrawna E: 1986.23 kcal, B: 88.73 g, T: 49.3 g, W: 306.77 g, Błonnik [g]: 20.43, Cukier [g]: 66.14, Sód [mg]: 1823.6, Kwasy tł. nas. [g]: 24.84	Śniadanie Zupa mleczna - kasza jaglana 300g (mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szyńka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Sałata 20g Pomidor 50g	Obiad Pomidorowa z ryżem 350g (seler) Makaron z twarogiem 250g (gluten,mleko) Kompot z czarnej porzeczki 250g Jabłko pieczone 150g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Pasta rybna z jarzynami i pomidorami 100g (ryby,seler) Sałata z oliwą 40g	Posiłek nocny Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1702.14 kcal, B: 83.77 g, T: 56.59 g, W: 229.82 g, Błonnik [g]: 30.78, Cukier [g]: 26.3, Sód [mg]: 2024.12, Kwasy tł. nas. [g]: 21.66	Śniadanie Kawa zbożowa, bez cukru 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 100g Masło ekstra 12g (mleko) Szyńka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Sałata 20g Pomidor 50g	II Śniadanie Serek wiejski naturalny 20g (mleko)	Obiad Pomidorowa z ryżem 350g (seler) Schab gotowany w sosie koperkowym 150g (seler,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g Sałatka z ogórka z olejem 150g	Kolacja 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) Sałata z oliwą 40g	Posiłek nocny Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)

Jadłospis	środa (2026-07-15)				
Dieta podstawowa E: 2332.94 kcal, B: 110.36 g, T: 84.52 g, W: 301.35 g, Błonnik [g]: 35.23, Cukier [g]: 53.33, Sód [mg]: 2031.88, Kwasy tł. nas. [g]: 36.2	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
	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) Szynka z indyka 20g (gluten) Pasta jajeczna 60g (jaja , siarka , gorczyca) Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą 60g	Kapuśniak z białej kapusty 349g (seler , gluten) Gołąbek po staropolsku pieczony w sosie pomidorowym 150g (jaja , gluten) Kasza gryczana, gotowana 200g Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g Woda z miętą i cytryną 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopocka 60g (mleko , soja) Jabłko 150g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (mleko)	
Dieta łatwostrawna E: 2254.58 kcal, B: 113.78 g, T: 69.66 g, W: 308.72 g, Błonnik [g]: 19.47, Cukier [g]: 34.05, Sód [mg]: 1914.28, Kwasy tł. nas. [g]: 33.13	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
	Zupa mleczna - kasza manna 300g (gluten , mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten , mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka z indyka 60g (gluten) Sałata z pomidorem i oliwą 60g	Ziemniaczanka z koprem 350g (seler , gluten) Filet z kurczaka gotowana w sosie koperkowym 200g (seler , gluten) Ryż biały, gotowany 200g Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g Woda z miętą i cytryną 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 12g (mleko) Chleb pszenny 120g (gluten) Polędwica sopocka 60g (mleko , soja) Jabłko gotowane 150g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (mleko)	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 2259.58 kcal, B: 112.53 g, T: 84.69 g, W: 282.41 g, Błonnik [g]: 34.76, Cukier [g]: 26.41, Sód [mg]: 2158.95, Kwasy tł. nas. [g]: 33.14	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 100g Masło ekstra 12g (mleko) Pasta jajeczna 60g (jaja , siarka , gorczyca) Szynka z indyka 20g (gluten) Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą 60g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)	Ziemniaczanka z koprem 350g (seler , gluten) Filet z kurczaka gotowana w sosie koperkowym 200g (seler , gluten) Kasza gryczana, gotowana 200g Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g Woda z miętą i cytryną 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopocka 60g (mleko , soja) Jabłko gotowane 150g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (mleko)

Jadłospis		Czwartek (2026-07-16)			
Dieta podstawowa E: 2135.29 kcal, B: 93.95 g, T: 73.72 g, W: 293.08 g, Błonnik [g]: 37.41, Cukier [g]: 61.47, Sód [mg]: 2362.75, Kwasy tł. nas. [g]: 30.98	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
	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>) Ser żółty Gouda tłusty 30g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa 30g (<u>soja</u>) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	Rosół z makaronem 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>) Szynka drobiowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Salatka jarzynowa 250g (<u>seler,jaja,siarka,gorczyca</u>)	Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)	
Dieta łatwostrawna E: 2051.84 kcal, B: 88.95 g, T: 61.37 g, W: 297.24 g, Błonnik [g]: 21.84, Cukier [g]: 59.73, Sód [mg]: 1931.29, Kwasy tł. nas. [g]: 26.86	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
	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 30g (<u>soja</u>) Sałata 20g Pomidor 50g	Pomidorowa z makaronem 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 pszenny 120g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Szynka drobiowa 60g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Salata z oliwą 40g	Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 2178.69 kcal, B: 102.19 g, T: 92.43 g, W: 251.38 g, Błonnik [g]: 32.2, Cukier [g]: 30.39, Sód [mg]: 1989.58, Kwasy tł. nas. [g]: 34.58	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) 100g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa 60g (<u>soja</u>) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (<u>mleko</u>)	Pomidorowa z makaronem 350g (<u>seler,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>) Szynka drobiowa 60g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Salata z oliwą 40g	Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	Piątek (2026-07-17)				
Dieta podstawowa E: 2302.72 kcal, B: 106.23 g, T: 95.64 g, W: 270.89 g, Błonnik [g]: 32.33, Cukier [g]: 51.24, Sód [mg]: 2158.88, Kwasy tł. nas. [g]: 37.86	Śniadanie 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) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g (mleko) Szyńka wędzona 20g (soja) Sałata 20g Pomidor 50g	Obiad Szczawiowa z ziemniakiem 350g (seler,gluten) Kotlet z jajka 150g (jaja,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g Kompot z czerwonej porzeczki 250g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorem 80g (mleko,ryby) Sałatka z ogórka z olejem 150g	Posiłek nocny Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (mleko)	
Dieta łatwostrawna E: 2111.7 kcal, B: 104.18 g, T: 65.64 g, W: 288.87 g, Błonnik [g]: 21.42, Cukier [g]: 42.92, Sód [mg]: 2007.13, Kwasy tł. nas. [g]: 32.51	Śniadanie Zupa mleczna - ryż 300g (mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Twarożek z natką pietruszki 55g (mleko) Szyńka wędzona 20g (soja) Sałata 20g Pomidor 50g	Obiad Płatkowa 350g (gluten,seler) Klopsik z ryby w sosie pomidorowym 150g (ryby,jaja,gluten) Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g Ziemniaki, gotowane 200g Kompot z czerwonej porzeczki 250g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szyńka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jabłko gotowane 150g	Posiłek nocny Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (mleko)	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 2089.58 kcal, B: 108.86 g, T: 84.97 g, W: 239.68 g, Błonnik [g]: 32.89, Cukier [g]: 32.93, Sód [mg]: 2203.01, Kwasy tł. nas. [g]: 32.99	Śniadanie Kawa zbożowa, bez cukru 250g (gluten) Chleb IG (niski IG) 100g Chleb żytni razowy 60g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Twarożek z natką pietruszki 55g (mleko) Szyńka wędzona 20g (soja) Sałata 20g Pomidor 50g	II Śniadanie Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Obiad Płatkowa 350g (gluten,seler) Klopsik z ryby w sosie pomidorowym 150g (ryby,jaja,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorem 80g (mleko,ryby) Sałatka z ogórka z olejem 150g	Posiłek nocny Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (mleko)

Jadłospis	Sobota (2026-07-18)				
Dieta podstawowa E: 2108.46 kcal, B: 93.93 g, T: 72.69 g, W: 286.37 g, Błonnik [g]: 36.43, Cukier [g]: 47.78, Sód [mg]: 1722.32, Kwasy tł. nas. [g]: 25.69	Śniadanie 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 z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g (<u>jaja</u>) Polędwica sopocka 20g (<u>mleko,soja</u>) Sałata 20g Pomidor 50g	Obiad Koperkowa z kaszą jęczmienną 350g (<u>seler,gluten</u>) Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym 150g (<u>gluten,jaja,seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Kompot z truskawek 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 ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 80g (<u>jaja</u>) Bukiet warzyw z dodatkiem oleju 155g	Posiłek nocny Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (<u>gluten</u>) Twaróg z koperkiem 55g (<u>mleko</u>)	
Dieta łatwostrawna E: 2064.69 kcal, B: 92.82 g, T: 52.75 g, W: 322.88 g, Błonnik [g]: 25.96, Cukier [g]: 43.19, Sód [mg]: 2007.55, Kwasy tł. nas. [g]: 23.13	Śniadanie 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 20g (<u>mleko,soja</u>) Sałata 20g Pomidor 50g	Obiad Botwina z ziemniakiem 350g (<u>gluten</u>) Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym 150g (<u>gluten,jaja,seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z marchwi z olejem 150g Kompot z truskawek 250g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 120g (<u>gluten</u>) Szynka z indyka 60g (<u>gluten</u>) Jabłko gotowane 150g	Posiłek nocny Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (<u>gluten</u>) Twaróg z koperkiem 55g (<u>mleko</u>)	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 2101.81 kcal, B: 94.57 g, T: 78.26 g, W: 274.16 g, Błonnik [g]: 41.43, Cukier [g]: 30, Sód [mg]: 2003.12, Kwasy tł. nas. [g]: 24.58	Śniadanie Kawa zbożowa, bez cukru 250g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 80g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 100g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta jajeczna z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g (<u>jaja</u>) Polędwica sopocka 20g (<u>mleko,soja</u>) Sałata 20g Pomidor 50g	II Śniadanie Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)	Obiad Koperkowa z kaszą jęczmienną 350g (<u>seler,gluten</u>) Pulpet drobiowy, 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 ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 80g (<u>jaja</u>) Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Posiłek nocny Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (<u>gluten</u>) Twaróg z koperkiem 55g (<u>mleko</u>)