

Jadłospis		Niedziela (2026-07-19)			
Dieta podstawowa E: 2147.66 kcal, B: 99.08 g, T: 68.23 g, W: 304.05 g, Błonnik [g]: 34.89, Cukier [g]: 61.1, Sód [mg]: 1987.86, Kwasy tł. nas. [g]: 25.25	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
	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) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szynka z indyka 30g (gluten) Sałata 20g Pomidor 50g	Pomidorowa z makaronem 350g (seler,gluten) Kotlet z piersi kurczaka panierowany, smażony 130g (jaja,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g Kapusta biała, gotowana 260g (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) Polędwica sopocka 60g (mleko,soja) Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą 60g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) Twarożek z natką pietruszki 55g (mleko)	
Dieta łatwostrawna E: 2003.93 kcal, B: 100.47 g, T: 50.78 g, W: 301.31 g, Błonnik [g]: 24.99, Cukier [g]: 56.7, Sód [mg]: 1988.67, Kwasy tł. nas. [g]: 24.11	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
	Zupa mleczna - makaron 300g (gluten,mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szynka z indyka 30g (gluten) Sałata 20g Pomidor 50g	Pomidorowa z makaronem 350g (seler,gluten) Filet z kurczaka gotowana w sosie koperkowym 200g (seler,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g Marchew gotowana 150g (gluten) Kompot z czarnej porzeczki 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopocka 60g (mleko,soja) Sałata z oliwą 40g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) Twarożek z natką pietruszki 55g (mleko)	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1801.82 kcal, B: 94.36 g, T: 63.02 g, W: 233.66 g, Błonnik [g]: 30.86, Cukier [g]: 28.7, Sód [mg]: 1812.14, Kwasy tł. nas. [g]: 22.58	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Szynka z indyka 60g (gluten) Sałata 20g Pomidor 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Pomidorowa z makaronem 350g (seler,gluten) Filet z kurczaka gotowana w sosie koperkowym 200g (seler,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty białej z olejem 150g	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) Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą 60g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) Twarożek z natką pietruszki 55g (mleko)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-07-20)				
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
E: 2094.1 kcal, B: 92.9 g, T: 66.13 g, W: 299.45 g, Błonnik [g]: 36.01, Cukier [g]: 74.76, Sód [mg]: 1870.99, Kwasy tł. nas. [g]: 28.49	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>) Jabłko 150g	Brokułowa z ziemniakiem 350g (<u>seler,gluten</u>) Gulasz wołowy z papryką i pomidorami 200g (<u>seler</u>) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (<u>gluten</u>) Buraki, gotowane 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 rybna z jarzynami i pomidorami 100g (<u>ryby,seler</u>) Sałatka z ogórka z olejem 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)	
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
E: 2054.31 kcal, B: 92.61 g, T: 48.98 g, W: 324.85 g, Błonnik [g]: 24.49, Cukier [g]: 54.3, Sód [mg]: 1902.44, Kwasy tł. nas. [g]: 23.84	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>) Szyńka drobiowa 60g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Jabłko gotowane 150g	Ziemniaczanka z koprem 350g (<u>seler,gluten</u>) Gulasz wołowy, gotowany 200g (<u>seler,gluten</u>) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (<u>gluten</u>) Buraki, gotowane 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 rybna z jarzynami i pomidorami 100g (<u>ryby,seler</u>) Sałata z pomidorem i olejem 90g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E: 1992.56 kcal, B: 100.75 g, T: 71.08 g, W: 254.77 g, Błonnik [g]: 35.19, Cukier [g]: 45.34, Sód [mg]: 2253.09, Kwasy tł. nas. [g]: 31.27	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>) Szyńka drobiowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Ser Mozzarella, w kostce 30g (<u>mleko</u>) Jabłko 150g	Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)	Ziemniaczanka z koprem 350g (<u>seler,gluten</u>) Gulasz wołowy, gotowany 200g (<u>seler,gluten</u>) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (<u>gluten</u>) Surówka z czerwonej 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 rybna z jarzynami i pomidorami 100g (<u>ryby,seler</u>) Sałatka z ogórka z olejem 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	Wtorek (2026-07-21)				
Dieta podstawowa E: 2391.58 kcal, B: 117.46 g, T: 79.81 g, W: 323.78 g, Błonnik [g]: 42.9, Cukier [g]: 70.41, Sód [mg]: 1666.46, Kwasy tł. nas. [g]: 34.36	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) Jaja kurze całe, gotowane 50g (jaja) Szyńka z indyka 30g (gluten) Sałata 20g Pomidor 50g	Obiad Barszcz czerwony z makaronem 350g (seler , gluten) Schab gotowany w sosie koperkowym 150g (seler , gluten) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty białej 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 soczewicy z pomidorami 100g (seler) Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Posiłek nocny Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (mleko)	
Dieta łatwostrawna E: 2126.37 kcal, B: 108.89 g, T: 67.44 g, W: 286.68 g, Błonnik [g]: 26.23, Cukier [g]: 58.27, Sód [mg]: 2035.3, Kwasy tł. nas. [g]: 33.82	Śniadanie Zupa mleczna - kasza manna 300g (gluten , mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten , mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szyńka z indyka 30g (gluten) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Sałata 20g Pomidor 50g	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej 350g (seler , gluten) Schab gotowany w sosie koperkowym 150g (seler , gluten) Ziemniaki, gotowane 200g Marchew gotowana 150g (gluten) Kompot z truskawek 250g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopocka 60g (mleko , soja) Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Posiłek nocny Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (mleko)	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 2031.78 kcal, B: 103.9 g, T: 79.66 g, W: 245.25 g, Błonnik [g]: 37.87, Cukier [g]: 34.01, Sód [mg]: 1454.16, Kwasy tł. nas. [g]: 32.18	Śniadanie 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) Jaja kurze całe, gotowane 50g (jaja) Sałata 20g Pomidor 50g	II Śniadanie Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej 350g (seler , gluten) Schab gotowany w sosie koperkowym 150g (seler , gluten) 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) Pasta z soczewicy z pomidorami 100g (seler) Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Posiłek nocny Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (mleko)

Jadłospis	środa (2026-07-22)				
Dieta podstawowa E: 2138.5 kcal, B: 87.53 g, T: 68.42 g, W: 308.23 g, Błonnik [g]: 32.73, Cukier [g]: 58.46, Sód [mg]: 1871.54, Kwasy tł. nas. [g]: 26.73	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) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g (mleko) Miód pszczeli 25g Jabłko 150g	Koperkowa z lanym ciastem 350g (seler,jaja,gluten) Chili con carne 160g (seler,gluten) Ryż brązowy, gotowany 200g Sałatka z ogórka z olejem 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) Szynka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Sałata z pomidorem i oliwą 60g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko)	
Dieta łatwostrawna E: 2162.13 kcal, B: 93.36 g, T: 54.11 g, W: 336.34 g, Błonnik [g]: 25.33, Cukier [g]: 71.47, Sód [mg]: 2109.84, Kwasy tł. nas. [g]: 25.6	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) Twarożek z natką pietruszki 55g (mleko) Miód pszczeli 25g Jabłka pieczone 150g	Botwina z ziemniakiem 350g (gluten) Gulasz drobiowy ze szpinakiem 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 Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Sałata z pomidorem i oliwą 60g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko)	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1967.27 kcal, B: 99.81 g, T: 66.45 g, W: 257.74 g, Błonnik [g]: 31.89, Cukier [g]: 57.33, Sód [mg]: 2367.26, Kwasy tł. nas. [g]: 29.74	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
	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) Polędwica sopocka 20g (mleko,soja) Jabłka pieczone 150g	Serek wiejski naturalny 200g (mleko)	Koperkowa z lanym ciastem 350g (seler,jaja,gluten) Gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (seler,gluten) Ryż brązowy, gotowany 200g Sałatka z ogórka z olejem 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) Szynka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Sałata z pomidorem i oliwą 60g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko)

Jadłospis		Czwartek (2026-07-23)			
Dieta podstawowa E: 2404.5 kcal, B: 121.83 g, T: 97.5 g, W: 276.47 g, Błonnik [g]: 32.67, Cukier [g]: 50.04, Sód [mg]: 2641.06, Kwasy tł. nas. [g]: 39.56	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
	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) Pasta jajeczna 60g (jaja,siarka,gorczyca) Polędwica sopocka 20g (mleko,soja) 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 truskawek 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) Bukiet warzyw z dodatkiem oleju 155g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (mleko)	
Dieta łatwostrawna E: 2267.83 kcal, B: 118.13 g, T: 82.4 g, W: 279.73 g, Błonnik [g]: 24.42, Cukier [g]: 57.86, Sód [mg]: 1979.96, Kwasy tł. nas. [g]: 37.06	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
	Zupa mleczna - ryż 300g (mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Polędwica sopocka 40g (mleko,soja) Sałata 20g Pomidor 50g	Ryżanka 350g (seler) Udo gotowane w sosie koperkowym 200g (gluten) Ziemniaki, gotowane 200g Marchew gotowana 150g (gluten) Kompot z truskawek 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szyńka z indyka 60g (gluten) Bukiet warzyw z dodatkiem oleju 155g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (mleko)	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 2249.53 kcal, B: 116.28 g, T: 110.72 g, W: 213.22 g, Błonnik [g]: 31.5, Cukier [g]: 30.24, Sód [mg]: 2642.83, Kwasy tł. nas. [g]: 38.58	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Pasta jajeczna 60g (jaja,siarka,gorczyca) Polędwica sopocka 40g (mleko,soja) Sałata 20g Pomidor 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Ryżanka 350g (seler) 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) Pasta z makreli z cebulą i ogórkiem 80g (ryby) Bukiet warzyw z dodatkiem oleju 155g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (mleko)

Jadłospis	Piątek (2026-07-24)				
Dieta podstawowa E: 2077.81 kcal, B: 96.17 g, T: 64.7 g, W: 295.24 g, Błonnik [g]: 39.01, Cukier [g]: 74.75, Sód [mg]: 1876.07, Kwasy tł. nas. [g]: 27.72	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
	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 żółty 30g (mleko) Szynka 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 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) Pasta z twarogu i szynki z natką pietruszki 100g (soja,mleko) Jabłko 150g	Sok warzywny z jabłkiem 300g	
Dieta łatwostrawna E: 2133.68 kcal, B: 84.44 g, T: 60.25 g, W: 326.88 g, Błonnik [g]: 27.9, Cukier [g]: 91.76, Sód [mg]: 1685.61, Kwasy tł. nas. [g]: 24.59	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
	Zupa mleczna -płatki owsiane 300g (mleko,gluten) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Miód pszczeli 25g Szynka z indyka 30g (gluten) Sałata z pomidorem i oliwą 60g	Kalafiorowa z ziemniakiem 400g (seler,gluten) Ryba gotowana z koprem 70g (ryby) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g Woda z miętą i cytryną 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Pasta z twarogu i szynki z natką pietruszki 100g (soja,mleko) Jabłka pieczone 150g	Sok warzywny z jabłkiem 300g	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1924.23 kcal, B: 82.18 g, T: 69.44 g, W: 261.62 g, Błonnik [g]: 36.07, Cukier [g]: 78.65, Sód [mg]: 1521.96, Kwasy tł. nas. [g]: 28.31	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Szynka z indyka 60g (gluten) Sałata z pomidorem i oliwą 60g	Serek homogenizowany naturalny 150g	Kalafiorowa z ziemniakiem 400g (seler,gluten) Ryba gotowana z koprem 70g (ryby) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 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) Pasta z twarogu i szynki z natką pietruszki 100g (soja,mleko) Jabłka pieczone 150g	Sok warzywny z jabłkiem 300g

Jadłospis		Sobota (2026-07-25)			
Dieta podstawowa E: 2167.68 kcal, B: 93.25 g, T: 80.92 g, W: 282.66 g, Błonnik [g]: 38.03, Cukier [g]: 50.23, Sód [mg]: 1816.08, Kwasy tł. nas. [g]: 30.57	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
	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 Ogórek świeży (długi) 50g	Koperkowa z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) Makaron pełnoziarnisty z mięsem 250g Buraki, gotowane 150g Kompot z czerwonej porzeczki 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) Twaróg z koperkiem 55g (mleko)	
Dieta łatwostrawna E: 2101.45 kcal, B: 97.73 g, T: 52.43 g, W: 320.25 g, Błonnik [g]: 22.11, Cukier [g]: 76.12, Sód [mg]: 1838.15, Kwasy tł. nas. [g]: 24.79	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
	Zupa mleczna - kasza jaglana 300g (mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Szyńka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Sałata 20g Pomidor 50g	Koperkowa z lanym ciastem 350g (seler,jaja,gluten) Makaron z mięsem 250g (gluten) Buraki, gotowane 150g Kompot z czerwonej porzeczki 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)	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 2046.86 kcal, B: 86.35 g, T: 77.8 g, W: 264.49 g, Błonnik [g]: 30.11, Cukier [g]: 53.78, Sód [mg]: 1730.93, Kwasy tł. nas. [g]: 30.03	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Szyńka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Sałata 40g Ogórek świeży (długi) 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Koperkowa z lanym ciastem 350g (seler,jaja,gluten) Makaron z mięsem 250g (gluten) Sałata z pomidorem i olejem 90g	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 (2026-07-26)				
Dieta podstawowa E: 2225.72 kcal, B: 98.72 g, T: 84.38 g, W: 285.34 g, Błonnik [g]: 32.47, Cukier [g]: 61.1, Sód [mg]: 2066.74, Kwasy tł. nas. [g]: 28.47	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>) Pasta jajeczna z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g (<u>jaja</u>) Szyńka z indyka 20g (<u>gluten</u>) Salata z pomidorem i olejem 90g	Obiad Pomidorowa z ryżem 350g (<u>seler</u>) Kotlet schabowy, smażony 135g (<u>jaja,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty białej 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>) Polędwica sopocka 60g (<u>mleko,soja</u>) Jabłko 150g	Posiłek nocny Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (<u>gluten</u>) Twarożek z natką pietruszki 55g (<u>mleko</u>)	
Dieta łatwostrawna E: 2021.76 kcal, B: 99.86 g, T: 54.66 g, W: 297.91 g, Błonnik [g]: 20.59, Cukier [g]: 51.82, Sód [mg]: 1892.04, Kwasy tł. nas. [g]: 24.32	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>) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szyńka z indyka 40g (<u>gluten</u>) Salata z pomidorem i olejem 90g	Obiad Pomidorowa z ryżem 350g (<u>seler</u>) Filet z kurczaka gotowana w sosie koperkowym 200g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g Kompot z truskawek 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>) Jabłko gotowane 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: 1891.18 kcal, B: 90.06 g, T: 70.71 g, W: 241.91 g, Błonnik [g]: 29.77, Cukier [g]: 28.5, Sód [mg]: 1884.28, Kwasy tł. nas. [g]: 23.72	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>) Szyńka z indyka 20g (<u>gluten</u>) Pasta jajeczna z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g (<u>jaja</u>) Salata z pomidorem i olejem 90g	II Śniadanie Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)	Obiad Pomidorowa z ryżem 350g (<u>seler</u>) Filet z kurczaka gotowana w sosie koperkowym 200g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty białej 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>) Polędwica sopocka 60g (<u>mleko,soja</u>) Jabłko gotowane 150g	Posiłek nocny Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (<u>gluten</u>) Twarożek z natką pietruszki 55g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-07-27)				
Dieta podstawowa E: 2286.65 kcal, B: 91.17 g, T: 85.19 g, W: 310.79 g, Błonnik [g]: 43.12, Cukier [g]: 70.34, Sód [mg]: 2184.71, Kwasy tł. nas. [g]: 30.36	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>) Ser Mozzarella, w kostce 30g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa 30g (<u>soja</u>) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	Obiad Jarzynowa z pomidorami 350g (<u>seler</u> , <u>gluten</u>) Buraki, gotowane 150g 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 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>) Salatka jarzynowa 250g (<u>seler</u> , <u>jaja</u>) Szynka drobiowa 20g (<u>gluten</u> , <u>mleko</u> , <u>soja</u> , <u>gorczyca</u> , <u>seler</u>)	Posiłek nocny Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)	
Dieta łatwostrawna E: 2006.22 kcal, B: 88.04 g, T: 50.36 g, W: 313.52 g, Błonnik [g]: 25.03, Cukier [g]: 77.3, Sód [mg]: 1823.22, Kwasy tł. nas. [g]: 25.95	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>) Kielbasa szynkowa 60g (<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 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>) Szynka drobiowa 60g (<u>gluten</u> , <u>mleko</u> , <u>soja</u> , <u>gorczyca</u> , <u>seler</u>) Jabłka pieczone 150g	Posiłek nocny Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1963.1 kcal, B: 83.73 g, T: 73.63 g, W: 258.16 g, Błonnik [g]: 34.14, Cukier [g]: 58.08, Sód [mg]: 1804.99, Kwasy tł. nas. [g]: 33.63	Śniadanie Kawa zbożowa, bez cukru 250g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 40g Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Ser Mozzarella, w kostce 30g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa 30g (<u>soja</u>) Sałata 20g Pomidor 50g	II Śniadanie Serek homogenizowany naturalny 150g	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 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>) Szynka drobiowa 60g (<u>gluten</u> , <u>mleko</u> , <u>soja</u> , <u>gorczyca</u> , <u>seler</u>) Jabłka pieczone 150g	Posiłek nocny Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	Wtorek (2026-07-28)				
Dieta podstawowa E: 2391.84 kcal, B: 116.84 g, T: 82.04 g, W: 315.87 g, Błonnik [g]: 33.91, Cukier [g]: 84.51, Sód [mg]: 2375.13, Kwasy tł. nas. [g]: 39.26	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>) Szynka z indyka 20g (<u>gluten</u>) Pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 100g (<u>mleko</u>) Sałatka z ogórka z olejem 150g	Obiad 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	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>) Szynka wędzona 60g (<u>soja</u>) Jabłka pieczone 150g	Posiłek nocny Serek homogenizowany naturalny 150g	
Dieta łatwostrawna E: 2337.48 kcal, B: 112.23 g, T: 77.47 g, W: 313.57 g, Błonnik [g]: 26.18, Cukier [g]: 80.09, Sód [mg]: 2030.86, Kwasy tł. nas. [g]: 35.26	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>) Pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 100g (<u>mleko</u>) Szynka z indyka 20g (<u>gluten</u>) Sałata z oliwą 40g	Obiad 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 marchwi 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>) Szynka wędzona 60g (<u>soja</u>) Jabłka pieczone 150g	Posiłek nocny Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (<u>mleko</u>)	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 2088.78 kcal, B: 101 g, T: 78.18 g, W: 264.83 g, Błonnik [g]: 34.01, Cukier [g]: 64.56, Sód [mg]: 1957.31, Kwasy tł. nas. [g]: 32.55	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>) Szynka z indyka 20g (<u>gluten</u>) Pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 100g (<u>mleko</u>) Sałatka z ogórka z olejem 150g	II Śniadanie Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)	Obiad 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 marchwi 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>) Szynka wędzona 60g (<u>soja</u>) Jabłka pieczone 150g	Posiłek nocny Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (<u>mleko</u>)