

Jadłospis	środa (2026-07-29)				
D01 Dieta podstawowa E: 2207.36 kcal, B: 77.28 g, T: 60.2 g, W: 357.05 g, Błonnik [g]: 35.39, Cukier [g]: 107.02, Sód [mg]: 1703.88, Kwasy tł. nas. [g]: 25.37	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) Szynka z indyka 60g (gluten) Sałata z oliwą 40g Gruszka 150g	Kapuśniak z białej kapusty 349g (seler,gluten) Ryż z jabłkiem i budyniem 400g (mleko,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 twarogu i makreli ze szczypiolem 80g (mleko,ryby) Sałatka z ogórka z olejem 150g	Sok warzywny z jabłkiem 300g	
D02 Dieta łatwostrawna E: 2091.24 kcal, B: 76 g, T: 51.28 g, W: 345.35 g, Błonnik [g]: 26.3, Cukier [g]: 91.21, Sód [mg]: 1454.29, Kwasy tł. nas. [g]: 23.9	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) Szynka z indyka 60g (gluten) Sałata z oliwą 40g	Marchwianka 350g (seler,gluten) Ryż z jabłkiem i budyniem 400g (mleko,gluten) Kompot z truskawek 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler) Pomidor 50g	Sok warzywny z jabłkiem 300g	
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1888.67 kcal, B: 86.44 g, T: 66.36 g, W: 256.13 g, Błonnik [g]: 38.32, Cukier [g]: 50.37, Sód [mg]: 1719.64, Kwasy tł. nas. [g]: 22.81	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 oliwą 40g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)	Marchwianka 350g (seler,gluten) Gulasz drobiowy 200g (seler,gluten) Ryż brązowy, gotowany 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 twarogu i makreli ze szczypiolem 80g (mleko,ryby) Sałatka z ogórka z olejem 150g	Sok warzywny z jabłkiem 300g

Jadłospis		Czwartek (2026-07-30)			
D01 Dieta podstawowa E: 2178.3 kcal, B: 98.09 g, T: 65.63 g, W: 317.68 g, Błonnik [g]: 39.83, Cukier [g]: 76.78, Sód [mg]: 1935.66, Kwasy tł. nas. [g]: 26.09	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) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Polędwica sopocka 40g (mleko,soja) Sałata 20g Pomidor 50g	Barszcz czerwony z makaronem 350g (seler,gluten) Schab gotowany w sosie koperkowym 150g (seler,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 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 ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 80g (jajka) Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)	
D02 Dieta łatwostrawna E: 1933.75 kcal, B: 99.14 g, T: 54.64 g, W: 275.56 g, Błonnik [g]: 24.31, Cukier [g]: 56.37, Sód [mg]: 1916.45, Kwasy tł. nas. [g]: 26.28	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) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Polędwica sopocka 40g (mleko,soja) Sałata 20g Pomidor 50g	Koperkowa z lanym ciastem 350g (seler,jajka,gluten) Schab gotowany w sosie koperkowym 150g (seler,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g Marchew gotowana 150g (gluten) Mięta z cytryną 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 12g (mleko) Chleb pszenny 120g (gluten) Kielbasa szynkowa 60g (soja) Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)	
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1902.45 kcal, B: 95.99 g, T: 75.34 g, W: 226.78 g, Błonnik [g]: 34.59, Cukier [g]: 33.05, Sód [mg]: 1857.76, Kwasy tł. nas. [g]: 30.64	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) Polędwica sopocka 60g (mleko,soja) Sałata 20g Pomidor 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g	Koperkowa z lanym ciastem 350g (seler,jajka,gluten) Schab gotowany w sosie koperkowym 150g (seler,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 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 ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 80g (jajka) Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)

Jadłospis		Piątek (2026-07-31)			
D01 Dieta podstawowa E: 2358.79 kcal, B: 90.62 g, T: 93.27 g, W: 309.11 g, Błonnik [g]: 37.01, Cukier [g]: 68.43, Sód [mg]: 1981.02, Kwasy tł. nas. [g]: 31.55	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>) Ser Mozzarella, w kostce 30g (<u>mleko</u>) Szyńka z indyka 30g (<u>gluten</u>) Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą 60g	Szczawiowa z ziemniakiem 350g (<u>seler,gluten</u>) Kotlet z jajka 150g (<u>jaja,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka 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>) Sałatka z makaronem, kurczakiem, ogórkiem, papryką i koperkiem 180g Jabłko 150g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)	
D02 Dieta łatwostrawna E: 2017.26 kcal, B: 84.32 g, T: 58.64 g, W: 304.79 g, Błonnik [g]: 22.49, Cukier [g]: 60.78, Sód [mg]: 1907.08, Kwasy tł. nas. [g]: 23.21	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 Szyńka z indyka 30g (<u>gluten</u>) Sałata z pomidorem i olejem 90g	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350g (<u>seler,gluten</u>) Klopsik z ryby w sosie pomidorowym 150g (<u>ryby,jaja,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g Kompot z czarnej porzeczki 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Szyńka wędzona 60g (<u>soja</u>) Jabłko gotowane 150g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)	
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1943.65 kcal, B: 96.42 g, T: 72.44 g, W: 247.08 g, Błonnik [g]: 30.64, Cukier [g]: 29.77, Sód [mg]: 2537.81, Kwasy tł. nas. [g]: 30.31	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>) Szyńka z indyka 30g (<u>gluten</u>) Ser Mozzarella, w kostce 30g (<u>mleko</u>) Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą 60g	Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350g (<u>seler,gluten</u>) Klopsik z ryby w sosie pomidorowym 150g (<u>ryby,jaja,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka 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	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	Sobota (2026-08-01)				
D01 Dieta podstawowa E: 2110.65 kcal, B: 97.8 g, T: 59.23 g, W: 313.23 g, Błonnik [g]: 38.91, Cukier [g]: 44.75, Sód [mg]: 1735.18, Kwasy tł. nas. [g]: 22.83	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) Miód pszczeli 25g Szynka drobiowa 40g (gluten , mleko , soja , gorczyca , seler) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	Ryżanka 350g (seler) Gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (seler , gluten) Makaron pełnoziarnisty, gotowany 200g 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 rybna z jarzynami i pomidorami 100g (ryby , seler) Salatka z ogórka z olejem 150g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) Twarożek z natką pietruszki 55g (mleko)	
D02 Dieta łatwostrawna E: 1976.73 kcal, B: 97.95 g, T: 46.53 g, W: 303.06 g, Błonnik [g]: 22.75, Cukier [g]: 43.5, Sód [mg]: 1750.56, Kwasy tł. nas. [g]: 22.2	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
	Zupa mleczna - kasza manna 300g (gluten , mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten , mleko) Masło ekstra 12g (mleko) Miód pszczeli 25g Szynka drobiowa 40g (gluten , mleko , soja , gorczyca , seler) Sałata 20g Pomidor 50g Chleb pszenny 100g (gluten)	Kalafiorowa z ziemniakiem 350g (seler , gluten) Gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (seler , gluten) Makaron bezjajeczny, gotowany 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) Salata z oliwą 40g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) Twarożek z natką pietruszki 55g (mleko)	
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1878.11 kcal, B: 94.19 g, T: 60.37 g, W: 256.82 g, Błonnik [g]: 40.95, Cukier [g]: 32.81, Sód [mg]: 1776.68, Kwasy tł. nas. [g]: 20.79	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 drobiowa 60g (gluten , mleko , soja , gorczyca , seler) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Kalafiorowa z ziemniakiem 349g (seler , gluten) Gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (seler , gluten) Makaron pełnoziarnisty, gotowany 200g 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 rybna z jarzynami i pomidorami 100g (ryby , seler) Salatka z ogórka z olejem 150g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) Twarożek z natką pietruszki 55g (mleko)

Jadłospis		Niedziela (2026-08-02)			
D01 Dieta podstawowa E: 2155.85 kcal, B: 107.48 g, T: 66.67 g, W: 299.45 g, Błonnik [g]: 29.64, Cukier [g]: 44.8, Sód [mg]: 2125.54, Kwasy tł. nas. [g]: 29.64	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>) Jaja kurze całe, gotowane 50g (<u>jaja</u>) Kielbasa szynkowa 20g (<u>soja</u>) Sałata 20g Pomidor 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>) Polędwica sopocka 60g (<u>mleko,soja</u>) Jabłko gotowane 150g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (<u>gluten</u>) Twarożek z koperkiem 55g (<u>mleko</u>)	
D02 Dieta łatwostrawna E: 2262.02 kcal, B: 110.09 g, T: 65.16 g, W: 323.69 g, Błonnik [g]: 21.87, Cukier [g]: 54.91, Sód [mg]: 2076.17, Kwasy tł. nas. [g]: 28.77	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 40g (<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>) Polędwica sopocka 60g (<u>mleko,soja</u>) Jabłko gotowane 150g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (<u>gluten</u>) Twarożek z koperkiem 55g (<u>mleko</u>)	
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 2061.37 kcal, B: 102.17 g, T: 79.31 g, W: 251.7 g, Błonnik [g]: 27.99, Cukier [g]: 23.62, Sód [mg]: 1954.92, Kwasy tł. nas. [g]: 28.21	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 40g Jaja kurze całe, gotowane 50g (<u>jaja</u>) Kielbasa szynkowa 20g (<u>soja</u>) Sałata 20g Pomidor 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 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 pekińskiej 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>) Polędwica sopocka 60g (<u>mleko,soja</u>) Jabłko gotowane 150g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (<u>gluten</u>) Twarożek z koperkiem 55g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-08-03)				
D01 Dieta podstawowa E: 2194.83 kcal, B: 88.12 g, T: 76.96 g, W: 305.93 g, Błonnik [g]: 38.89, Cukier [g]: 61.67, Sód [mg]: 1879.49, Kwasy tł. nas. [g]: 25.87	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) Szynka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Sałata 20g Ogórek świeży (długi) 50g	Kalafiorowa z ziemniakiem 350g (seler,gluten) Gulasz wołowy z papryką i pomidorami 200g (seler) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (gluten) Salatka z buraczka z cebulą i 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) Pasta z soczewicy z pomidorami 100g (seler) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)	
D02 Dieta łatwostrawna E: 1985.33 kcal, B: 89.82 g, T: 45.53 g, W: 318.04 g, Błonnik [g]: 21.61, Cukier [g]: 52.46, Sód [mg]: 2266.07, Kwasy tł. nas. [g]: 24.04	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
	Zupa mleczna - kasza jaglana 300g (mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Sałata 20g Pomidor 50g	Ziemniaczanka z koprem 350g (seler,gluten) Gulasz wołowy, gotowany 200g (seler,gluten) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (gluten) Buraki, gotowane 150g Kompot z truskawek 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka wędzona 60g (soja) Jabłko gotowane 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)	
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1986.39 kcal, B: 84.85 g, T: 72.93 g, W: 266.01 g, Błonnik [g]: 38.08, Cukier [g]: 33.9, Sód [mg]: 1702.78, Kwasy tł. nas. [g]: 28.4	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 drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Sałata 20g Ogórek świeży (długi) 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g	Ziemniaczanka z koprem 350g (seler,gluten) Gulasz wołowy, gotowany 200g (seler,gluten) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (gluten) 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) Pasta z soczewicy z pomidorami 100g (seler) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)

Jadłospis		Wtorek (2026-08-04)			
D01 Dieta podstawowa E: 2273.01 kcal, B: 105.02 g, T: 79.27 g, W: 302.8 g, Błonnik [g]: 29.87, Cukier [g]: 52.1, Sód [mg]: 1511.32, Kwasy tł. nas. [g]: 35.89	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>) Pasta jajeczna 60g (<u>jaja,siarka,gorczyca</u>) Szynka z indyka 20g (<u>gluten</u>) Salata 20g Pomidor 50g	Zupa jarzynowa z brązowym ryżem 350g (<u>seler</u>) Makaron z twarogiem 250g (<u>gluten,mleko</u>) Kompot z czarnej porzeczki 250g Jabłko gotowane 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>) Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (<u>mleko</u>)	
D02 Dieta łatwostrawna E: 2294.81 kcal, B: 112.07 g, T: 69.01 g, W: 323.17 g, Błonnik [g]: 23, Cukier [g]: 58.4, Sód [mg]: 1515.49, Kwasy tł. nas. [g]: 34.59	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>) Szynka z indyka 60g (<u>gluten</u>) Salata 20g Pomidor 50g	Barszcz ukraiński 350g (<u>seler,gluten</u>) Makaron z twarogiem 250g (<u>gluten,mleko</u>) Kompot z czarnej porzeczki 250g Jabłko gotowane 150g	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	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (<u>mleko</u>)	
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1973.57 kcal, B: 101.89 g, T: 88.6 g, W: 211.51 g, Błonnik [g]: 36.67, Cukier [g]: 35.38, Sód [mg]: 1566.14, Kwasy tł. nas. [g]: 33.76	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>) Pasta jajeczna 60g (<u>jaja,siarka,gorczyca</u>) Szynka z indyka 20g (<u>gluten</u>) Salata 20g Pomidor 50g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)	Zupa jarzynowa z brązowym ryżem 350g (<u>seler</u>) Schab gotowany w sosie koperkowym 150g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z selera i jabłka z olejem 150g (<u>seler</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 kurczaka z jarzynami 80g (<u>seler</u>) Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	środa (2026-08-05)				
D01 Dieta podstawowa	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) Kielbasa szynkowa 20g (soja) Jabłko gotowane 150g	Koperkowa z lanym ciastem 350g (seler,jaja,gluten) Filet drobiowy duszony z jarzynami 200g (seler,gluten) Ryż brązowy, gotowany 200g Salatka z ogórka 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) Szynka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Salata z pomidorem i olejem 90g	Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (mleko)	
D02 Dieta łatwostrawna	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 koperkiem 55g (mleko) Kielbasa szynkowa 20g (soja) Jabłko gotowane 150g	Płatkowa 350g (gluten,seler) Gulasz drobiowy 200g (seler,gluten) Ryż biały, gotowany 200g Buraki, gotowane 150g Kompot z truskawek 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Salata z pomidorem i olejem 90g	Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (mleko)	
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 rzodkiewką i szczypiorkiem 60g (mleko) Kielbasa szynkowa 20g (soja) Jabłko gotowane 150g	Serek wiejski naturalny 200g (mleko)	Płatkowa 350g (gluten,seler) Gulasz drobiowy 200g (seler,gluten) Ryż brązowy, gotowany 200g Salatka z ogórka z olejem 150g	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) Salata z pomidorem i olejem 90g	Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (mleko)

Jadłospis		Czwartek (2026-08-06)			
D01 Dieta podstawowa E: 2155.94 kcal, B: 97.88 g, T: 69.98 g, W: 302.33 g, Błonnik [g]: 32.85, Cukier [g]: 61.46, Sód [mg]: 2052.01, Kwasy tł. nas. [g]: 26.81	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
	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 brokułowa z jajkiem 70g <u>(jaja)</u> Szynka z indyka 20g <u>(gluten)</u> Sałata z pomidorem i olejem 90g	Pomidorowa z makaronem 350g <u>(seler,gluten)</u> Kotlet schabowy, smażony 135g <u>(jaja,gluten)</u> Ziemniaki, gotowane 200g Kapusta biała, gotowana 150g <u>(gluten)</u> Mięta z cytryną 251g	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> Jabłko 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g <u>(mleko)</u>	
D02 Dieta łatwostrawna E: 2139.57 kcal, B: 95.63 g, T: 55.58 g, W: 330.38 g, Błonnik [g]: 20.74, Cukier [g]: 43.52, Sód [mg]: 1922.41, Kwasy tł. nas. [g]: 23.55	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
	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> Miód pszczeli 25g Szynka z indyka 40g <u>(gluten)</u> Sałata z pomidorem i olejem 90g	Pomidorowa z makaronem 350g <u>(seler,gluten)</u> Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym 150g <u>(gluten,jaja,seler)</u> Ziemniaki, gotowane 200g Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy 150g Mięta z cytryną 251g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u> Szynka wędzona 60g <u>(soja)</u> Jabłko gotowane 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g <u>(mleko)</u>	
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 2009.47 kcal, B: 90.44 g, T: 73.04 g, W: 267.74 g, Błonnik [g]: 31.36, Cukier [g]: 33.67, Sód [mg]: 1844.04, Kwasy tł. nas. [g]: 28.41	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> Pasta brokułowa z jajkiem 70g <u>(jaja)</u> Szynka z indyka 20g <u>(gluten)</u> Sałata z pomidorem i olejem 90g	Serek homogenizowany naturalny 150g	Pomidorowa z makaronem 350g <u>(seler,gluten)</u> Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym 150g <u>(gluten,jaja,seler)</u> Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty białej 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> Szynka wędzona 60g <u>(soja)</u> Jabłko gotowane 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g <u>(mleko)</u>

Jadłospis	Piątek (2026-08-07)				
D01 Dieta podstawowa E: 1978.08 kcal, B: 83.35 g, T: 74.81 g, W: 263.17 g, Błonnik [g]: 37.04, Cukier [g]: 53.84, Sód [mg]: 2103.92, Kwasy tł. nas. [g]: 28.51	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) Ser Mozzarella, w kostce 30g (mleko) Szyńka z indyka 30g (gluten) Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą 60g	Pieczarkowa z pęczakiem 350g (gluten,seler) Ryba gotowana z koprem 70g (ryby) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Kompot z czerwonej porzeczki 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopocka 20g (mleko,soja) Sałatka jarzynowa 250g (seler,jaja,siarka,gorczyca)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	
D02 Dieta łatwostrawna E: 1907.47 kcal, B: 87.07 g, T: 62.67 g, W: 264.04 g, Błonnik [g]: 22.79, Cukier [g]: 48.42, Sód [mg]: 1578.28, Kwasy tł. nas. [g]: 25.05	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
	Zupa mleczna - kasza manna 300g (gluten,mleko) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko) Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szyńka z indyka 60g (gluten) Sałata z oliwą 40g	Krupnik z kaszy jaglanej 350g (seler) Ryba gotowana z koprem 70g (ryby) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z marchwi z olejem 150g Kompot z czerwonej porzeczki 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler) Pomidor 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1926.06 kcal, B: 93.14 g, T: 87.02 g, W: 208.54 g, Błonnik [g]: 28.37, Cukier [g]: 30.31, Sód [mg]: 1514.61, Kwasy tł. nas. [g]: 39.18	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 z indyka 30g (gluten) Ser Mozzarella, w kostce 30g (mleko) Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą 60g	Serek homogenizowany naturalny 300g	Krupnik z kaszy jaglanej 350g (seler) Ryba gotowana z koprem 70g (ryby) Ziemniaki, gotowane 200g 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) Pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler) Pomidor 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)