

Jadłospis	Poniedziałek (2026-09-07)				
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2255.73 , B [g]: 107.19 , T [g]: 78.03 , W [g]: 302.98 , Błonnik [g]: 35.76 , Cukier [g]: 70.58 , Sód [mg]: 1610.03 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.98	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>) Ser Mozzarella, w kostce 30g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa 30g (<u>soja</u>) Jabłko 150g		Jarzynowa z pomidorami 350g (<u>seler,gluten</u>) Gulasz wieprzowy duszony z papryką i kukurydzą 200g (<u>seler,gluten</u>) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (<u>gluten</u>) Salatka z buraczka z cebulą i 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>) Szyńka z indyka 60g (<u>gluten</u>) Salata z pomidorem i oliwą 60g	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>mleko</u>)
D02 Dieta łatwostrawna -	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2118 , B [g]: 96.66 , T [g]: 55.88 , W [g]: 325.92 , Błonnik [g]: 27.32 , Cukier [g]: 87.31 , Sód [mg]: 1559.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.77	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>) Kielbasa szynkowa 60g (<u>soja</u>) Jabłka pieczone 150g		Marchwianka 350g (<u>seler,gluten</u>) Gulasz wieprzowy gotowany z natką pietruszki 200g (<u>seler,gluten</u>) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (<u>gluten</u>) Buraki, gotowane 150g Kompot z truskawek 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Szyńka z indyka 60g (<u>gluten</u>) Salata z pomidorem i oliwą 60g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 1982.51 , B [g]: 92.7 , T [g]: 76.69 , W [g]: 247.98 , Błonnik [g]: 35.1 , Cukier [g]: 46.96 , Sód [mg]: 1838.89 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.44	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa 30g (<u>soja</u>) Ser Mozzarella, w kostce 30g (<u>mleko</u>) Jabłko 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)	Jarzynowa z pomidorami 350g (<u>seler,gluten</u>) Gulasz wieprzowy gotowany z natką pietruszki 200g (<u>seler,gluten</u>) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (<u>gluten</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 150g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Szyńka drobiowa 60g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Salata z pomidorem i oliwą 60g	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	Wtorek (2026-09-08)				
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2313.02 , B [g]: 93.33 , T [g]: 89.52 , W [g]: 301.32 , Błonnik [g]: 35.84 , Cukier [g]: 67.03 , Sód [mg]: 1898.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.1	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>) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 20g (<u>mleko,soja</u>) Jabłko 150g		Pieczarkowa z pęczakiem 350g (<u>gluten,seler</u>) Kotlet z jajka pieczony 150g (<u>jaja,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty 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>) Salatka z makaronem, kurczakiem, ogórkiem, papryką i koperkiem 180g Salata z pomidorem i olejem 70g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)
D02 Dieta łatwostrawna -	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2139.26 , B [g]: 101 , T [g]: 63.12 , W [g]: 305.55 , Błonnik [g]: 22.8 , Cukier [g]: 49.53 , Sód [mg]: 1717.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.62	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>) Twarożek z koperkiem 55g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 20g (<u>mleko,soja</u>) Jabłko gotowane 150g		Krupnik z kaszy jaglanej 350g (<u>seler</u>) Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 150g (<u>gluten,jaja,seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g Kompot z czarnej porzeczki 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 80g (<u>seler</u>) Salata z pomidorem i olejem 90g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 1925.07 , B [g]: 98.28 , T [g]: 73.83 , W [g]: 233.96 , Błonnik [g]: 33.98 , Cukier [g]: 45.85 , Sód [mg]: 1519.47 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.47	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 20g (<u>mleko,soja</u>) Jabłko 150g	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>mleko</u>)	Pieczarkowa z pęczakiem 350g (<u>gluten,seler</u>) Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 150g (<u>gluten,jaja,seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g 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 z kurczaka z jarzynami 80g (<u>seler</u>) Salata z pomidorem i olejem 70g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)

Jadłospis		środa (2026-09-09)			
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2438.75 , B [g]: 97.76 , T [g]: 88.58 , W [g]: 335.97 , Błonnik [g]: 43.67 , Cukier [g]: 82.14 , Sód [mg]: 2496.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.35	Zupa mleczna - kasza jaglana 300g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>gluten,mleko</u>) Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szynka z indyka 40g (<u>gluten</u>) Brzoskwinia 80g Sałata 20g		Barszcz czerwony z makaronem 350g (<u>seler,gluten</u>) Chili con carne 160g (<u>seler,gluten</u>) Ryż brązowy, gotowany 200g Surówka z marchwi z olejem 150g Mięta z cytryną 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta z makreli z cebulą i ogórkiem 80g (<u>ryby</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)
D02 Dieta łatwostrawna -	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2281.26 , B [g]: 99.88 , T [g]: 61.44 , W [g]: 349.14 , Błonnik [g]: 23.72 , Cukier [g]: 82.86 , Sód [mg]: 1785.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.69	Zupa mleczna - kasza jaglana 300g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>gluten,mleko</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szynka z indyka 40g (<u>gluten</u>) Sałata 20g Jabłko gotowane 150g		Płatkowa 350g (<u>gluten,seler</u>) Gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (<u>seler,gluten</u>) Ryż biały, gotowany 200g Surówka z marchwi z olejem 150g Mięta z cytryną 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta z twarogu i szynki z natką pietruszki 100g (<u>soja,mleko</u>) Jabłka pieczone 150g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2109.8 , B [g]: 99.1 , T [g]: 86.11 , W [g]: 258.52 , Błonnik [g]: 36.96 , Cukier [g]: 30.57 , Sód [mg]: 2146.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.76	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>) Szynka z indyka 60g (<u>gluten</u>) Sałata 20g Jabłko gotowane 150g	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>mleko</u>)	Płatkowa 350g (<u>gluten,seler</u>) Gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (<u>seler,gluten</u>) Ryż brązowy, gotowany 200g Surówka z marchwi z olejem 150g Mięta z cytryną 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta z makreli z cebulą i ogórkiem 80g (<u>ryby</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)

Jadłospis		Czwartek (2026-09-10)			
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2139.78, B [g]: 100.79, T [g]: 65.42, W [g]: 304.55, Błonnik [g]: 35.63, Cukier [g]: 56.68, Sód [mg]: 1719.55, Kwasy tł. nas. [g]: 28.05	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>) Szynka gotowana 20g (<u>soja</u>) Sałata 20g Pomidor 50g		Rosół z makaronem 350g (<u>seler,gluten</u>) Udo gotowane w sosie koperkowym 200g (<u>gluten,seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Marchew gotowana 150g (<u>gluten</u>) Kompot z truskawek 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta z soczewicy z pomidorami 100g (<u>seler</u>) Salatka z ogórka z olejem 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)
D02 Dieta łatwostrawna -	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2350.35, B [g]: 100.02, T [g]: 70.35, W [g]: 342.61, Błonnik [g]: 24.79, Cukier [g]: 83.95, Sód [mg]: 2047.27, Kwasy tł. nas. [g]: 34.61	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 Szynka gotowana 40g (<u>soja</u>) Sałata 20g Pomidor 50g		Pomidorowa z makaronem 350g (<u>seler,gluten</u>) Udo gotowane w sosie koperkowym 200g (<u>gluten,seler</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 24g (<u>mleko</u>) Szynka wędzona 60g (<u>soja</u>) Jabłka pieczone 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2104.55, B [g]: 107.42, T [g]: 80.7, W [g]: 254.03, Błonnik [g]: 34.44, Cukier [g]: 34.81, Sód [mg]: 1454.03, Kwasy tł. nas. [g]: 30.63	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>) Jaja kurze całe, gotowane 50g (<u>jaja</u>) Szynka gotowana 20g (<u>soja</u>) Pomidor 50g Sałata 20g	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>mleko</u>)	Pomidorowa z makaronem 350g (<u>seler,gluten</u>) Udo gotowane w sosie koperkowym 200g (<u>gluten,seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta z soczewicy z pomidorami 100g (<u>seler</u>) Salatka z ogórka z olejem 150g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	Piątek (2026-09-11)				
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 1950.69 , B [g]: 84.16 , T [g]: 74.23 , W [g]: 257.66 , Błonnik [g]: 34.91 , Cukier [g]: 45.76 , Sód [mg]: 1763.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.85	Zupa mleczna -płatki owsiane 300g (<u>mleko,gluten</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>gluten,mleko</u>) Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Ser żółty 30g (<u>mleko</u>) Szyńka z indyka 30g (<u>gluten</u>) Salata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą 60g		Jarzynowa z brązowym ryżem 350g (<u>seler,soja</u>) Ryba gotowana z koprem 70g (<u>ryby</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150g Mięta z cytryną 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 80g (<u>jaja</u>) Salatka z ogórka z olejem 150g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)
D02 Dieta łatwostrawna -	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 1798.04 , B [g]: 83 , T [g]: 55.91 , W [g]: 254.93 , Błonnik [g]: 20.68 , Cukier [g]: 49.26 , Sód [mg]: 1459.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.81	Zupa mleczna -płatki owsiane 300g (<u>mleko,gluten</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>gluten,mleko</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szyńka z indyka 40g (<u>gluten</u>) Salata z pomidorem i olejem 90g		Ryżanka 350g (<u>seler</u>) Ryba gotowana z koprem 70g (<u>ryby</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy 150g Mięta z cytryną 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Kiełbasa szynkowa 60g (<u>soja</u>) Pomidor 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 1785.39 , B [g]: 88.69 , T [g]: 73.72 , W [g]: 214.53 , Błonnik [g]: 34.46 , Cukier [g]: 29.74 , Sód [mg]: 1924.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.27	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 z indyka 60g (<u>gluten</u>) Salata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą 60g	Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)	Jarzynowa z brązowym ryżem 350g (<u>seler,soja</u>) Ryba gotowana z koprem 70g (<u>ryby</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150g Mięta z cytryną 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 80g (<u>jaja</u>) Salatka z ogórka z olejem 150g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	Sobota (2026-09-12)				
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2334.71 , B [g]: 100.43 , T [g]: 97.94 , W [g]: 281.94 , Błonnik [g]: 41.76 , Cukier [g]: 48.51 , Sód [mg]: 1672.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.49	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>) Ser Mozzarella, w kostce 30g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa 30g (<u>soja</u>) Salata 20g Papryka czerwona 50g		Płatkowa 350g (<u>gluten,seler</u>) Makaron pełnoziarnisty z mięsem 250g (<u>gluten</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 150g (<u>seler</u>) Kompot z czerwonej porzeczki 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 80g (<u>seler</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (<u>gluten</u>) Twarożek z koperkiem 55g (<u>mleko</u>)
D02 Dieta łatwostrawna -	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2261.89 , B [g]: 94.97 , T [g]: 60.96 , W [g]: 346.35 , Błonnik [g]: 24.6 , Cukier [g]: 79.04 , Sód [mg]: 1469.96 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.46	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 Kielbasa szynkowa 30g (<u>soja</u>) Salata 20g Pomidor 50g		Kalafiorowa z ziemniakiem 349g (<u>seler,gluten</u>) Makaron z mięsem 250g (<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 z kurczaka z jarzynami 80g (<u>seler</u>) Jabłka pieczone 150g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (<u>gluten</u>) Twarożek z koperkiem 55g (<u>mleko</u>)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2133.22 , B [g]: 93.65 , T [g]: 96.34 , W [g]: 241.82 , Błonnik [g]: 41.62 , Cukier [g]: 31.94 , Sód [mg]: 1618.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.86	Kawa zbożowa, bez cukru 250g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Ser Mozzarella, w kostce 30g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa 30g (<u>soja</u>) Salata 20g Papryka czerwona 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)	Kalafiorowa z ziemniakiem 350g (<u>seler,gluten</u>) Makaron pełnoziarnisty z mięsem 250g (<u>gluten</u>) 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>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (<u>gluten</u>) Twarożek z koperkiem 55g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	Niedziela (2026-09-13)				
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2075.13 , B [g]: 102.03 , T [g]: 73.42 , W [g]: 272.09 , Błonnik [g]: 34.09 , Cukier [g]: 61.78 , Sód [mg]: 1699.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.55	Zupa mleczna - kasza jaglana 300g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>gluten,mleko</u>) Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta jajeczna 60g (<u>jaja,siarka,gorczyca</u>) Polędwica sopocka 20g (<u>mleko,soja</u>) Salata 20g Pomidor 50g		Koperkowa z lanym ciastem 350g (<u>seler,jaja,gluten</u>) Schab duszony z jarzynami, kalafiolem i brokułem 190g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty białej z olejem 150g Kompot z czarnej porzeczki 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Szynka z indyka 60g (<u>gluten</u>) Jabłko 150g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (<u>gluten</u>) Twarożek z natką pietruszki 55g (<u>mleko</u>)
D02 Dieta łatwostrawna -	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2049.52 , B [g]: 102.36 , T [g]: 51.34 , W [g]: 311.44 , Błonnik [g]: 25.87 , Cukier [g]: 85.75 , Sód [mg]: 1861.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.85	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 Polędwica sopocka 40g (<u>mleko,soja</u>) Salata 20g Pomidor 50g		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 czarnej porzeczki 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Szynka z indyka 60g (<u>gluten</u>) Jabłka pieczone 150g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (<u>gluten</u>) Twarożek z natką pietruszki 55g (<u>mleko</u>)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 1829.51 , B [g]: 94.1 , T [g]: 69.13 , W [g]: 227.25 , Błonnik [g]: 31.54 , Cukier [g]: 41.92 , Sód [mg]: 1590.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.37	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>) Salata 20g Pomidor 50g	Kefir, 2% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)	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	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 z indyka 60g (<u>gluten</u>) Jabłko 150g	Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (<u>gluten</u>) Twarożek z natką pietruszki 55g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-09-14)				
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2055.88 , B [g]: 84.12 , T [g]: 60.16 , W [g]: 313.37 , Błonnik [g]: 35.65 , Cukier [g]: 72.72 , Sód [mg]: 1740.66 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.78	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>) Miód pszczeli 25g Szynka drobiowa 40g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Jabłko 150g		Kapuśniak z kiszonej kapusty 349g (<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>) Salata z oliwą 40g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)
D02 Dieta łatwostrawna -	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2093.95 , B [g]: 91.11 , T [g]: 50.63 , W [g]: 332.19 , Błonnik [g]: 23.36 , Cukier [g]: 54.34 , Sód [mg]: 1781.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.18	Zupa mleczna - kasza jaglana 300g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>gluten,mleko</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Miód pszczeli 25g Szynka drobiowa 40g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Jabłko gotowane 150g		Brokułowa z ziemniakiem 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 truskawek 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Pasta rybna z jarzynami i pomidorami 100g (<u>ryby,seler</u>) Salata z oliwą 40g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 1897 , B [g]: 95.6 , T [g]: 68.41 , W [g]: 241.22 , Błonnik [g]: 34.82 , Cukier [g]: 41.23 , Sód [mg]: 2252.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.01	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 drobiowa 60g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Jabłko 150g	Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)	Brokułowa z ziemniakiem 350g (<u>seler,gluten</u>) Gulasz wołowy, gotowany 200g (<u>seler,gluten</u>) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (<u>gluten</u>) 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>) Pasta rybna z jarzynami i pomidorami 100g (<u>ryby,seler</u>) Salata z oliwą 40g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	Wtorek (2026-09-15)				
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2082.09 , B [g]: 94.01 , T [g]: 64.55 , W [g]: 298.56 , Błonnik [g]: 31.68 , Cukier [g]: 77.88 , Sód [mg]: 2081.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.65	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 20g Papryka czerwona 50g		Pomidorowa z ryżem 350g (<u>seler</u>) Kotlet z piersi kurczaka panierowany, smażony 130g (<u>jaja,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Kapusta biała, gotowana 150g (<u>gluten</u>) Mięta z cytryną 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Polędwica sopočka 60g (<u>mleko,soja</u>) Jabłka pieczone 150g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)
D02 Dieta łatwostrawna -	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2007.27 , B [g]: 91.39 , T [g]: 47.36 , W [g]: 319.3 , Błonnik [g]: 24.74 , Cukier [g]: 86.56 , Sód [mg]: 2084.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.41	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 Szynka z indyka 40g (<u>gluten</u>) Sałata 20g Pomidor 50g		Pomidorowa z ryżem 350g (<u>seler</u>) Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym 150g (<u>gluten,jaja,seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Marchew gotowana 150g (<u>gluten</u>) Mięta z cytryną 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 12g (<u>mleko</u>) Polędwica sopočka 60g (<u>mleko,soja</u>) Jabłka pieczone 150g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 1920.02 , B [g]: 93.15 , T [g]: 69.07 , W [g]: 249.09 , Błonnik [g]: 32.1 , Cukier [g]: 63.99 , Sód [mg]: 1880.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.24	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 40g Pomidor 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>mleko</u>)	Pomidorowa z ryżem 350g (<u>seler</u>) Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym 150g (<u>gluten,jaja,seler</u>) Ziemniaki, gotowane 150g 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>) Polędwica sopočka 60g (<u>mleko,soja</u>) Jabłka pieczone 150g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	środa (2026-09-16)				
D01 Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2491.82 , B [g]: 130.86 , T [g]: 82.89 , W [g]: 323.86 , Błonnik [g]: 38.02 , Cukier [g]: 67.1 , Sód [mg]: 1994.38 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.51	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 koperkiem 55g (mleko) Szynka gotowana 20g (soja) Salata 20g Pomidor 50g		Neapolitańska z makaronem 350g (seler , mleko , gluten) Gołąbek po staropolsku pieczony w sosie pomidorowym 150g (jaja , gluten) Kasza gryczana, gotowana 200g Surówka z marchwi i jabłka 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) Pasta mięsna z jarzynami 100g (seler) Jabłko 150g	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna -	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 2315.56 , B [g]: 113.8 , T [g]: 68.29 , W [g]: 323.25 , Błonnik [g]: 24.06 , Cukier [g]: 81.57 , Sód [mg]: 1496.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.18	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) Szynka gotowana 20g (soja) Salata 20g Pomidor 50g		Grysikowa 350g (seler , gluten) Gulasz drobiowy 200g (seler , gluten) Ryż biały, gotowany 200g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g Kompot z czerwonej porzeczki 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Pasta mięsna z jarzynami 100g (seler) Jabłka pieczone 150g	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
E [kcal]: 1960.61 , B [g]: 106.59 , T [g]: 68.4 , W [g]: 246.13 , Błonnik [g]: 34.15 , Cukier [g]: 47.02 , Sód [mg]: 1404.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.59	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 gotowana 20g (soja) Salata 20g Pomidor 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Grysikowa 350g (seler , gluten) Gulasz drobiowy 200g (seler , gluten) Kasza gryczana, gotowana 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) Pasta mięsna z jarzynami 100g (seler) Jabłko 150g	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)