

Jadłospis	Piątek (2026-07-10)			
DIETA PODSTAWOWA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
E: 1738.84 kcal, B: 97.95 g, T: 57.74 g, W: 225.45 g, Błonnik [g]: 30.89 , BW [g]: 73.57 , BR [g]: 24.07 , Wp [g]: 194.54 , Cukier [g]: 79.89 , Sód [mg]: 2958.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.42 , B: 23% , T: 30% , W: 47%	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Płatki owsiane na mleku 300g (<u>mleko</u>) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 150g (<u>mleko</u>) Pomidor 100g Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Ryba po grecku pieczona 250g (<u>ryby,siarka</u>) Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłko 160g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 70g (<u>gluten</u>) Salatka śledziowa 100g (<u>ryby</u>) Ser żółty Edamski tłusty 30g (<u>mleko</u>)	Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)
DIETA ŁATWOSTRAWMA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
E: 1731 kcal, B: 104.81 g, T: 57.58 g, W: 210.82 g, Błonnik [g]: 27.1 , BW [g]: 82.52 , BR [g]: 21.98 , Wp [g]: 183.69 , Cukier [g]: 72.31 , Sód [mg]: 2981.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.7 , B: 24% , T: 30% , W: 46%	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Płatki owsiane na mleku 300g (<u>mleko</u>) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 150g (<u>mleko</u>) Pomidor 100g Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Ryba gotowana 120g (<u>ryby</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłko 160g Włoszczyzna paski gotowane 120g (<u>seler</u>)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 70g (<u>gluten</u>) Salatka śledziowa 100g (<u>ryby</u>) Ser żółty Edamski tłusty 30g (<u>mleko</u>)	Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Jadłospis	Sobota (2026-07-11)			
DIETA PODSTAWOWA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
E: 1714.69 kcal, B: 101.18 g, T: 58.33 g, W: 210.94 g, Błonnik [g]: 33.4, BW [g]: 55.86, BR [g]: 31.88, Wp [g]: 177.53, Cukier [g]: 54.19, Sód [mg]: 3341.39, Kwasy tł. nas. [g]: 27.75, B: 24%, T: 31%, W: 45%	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 240g Ser topiony ze szczypiorkiem 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 45g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek świeży (długi) 100g	Zupa kalafiorowa (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Dietetyczna fasolka po bretońsku 350g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłko 160g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 150g (<u>seler,jaja,mleko</u>) Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>)	Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g (<u>mleko</u>)
DIETA ŁATWOSTRAWMA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
E: 1661.68 kcal, B: 93.36 g, T: 55.4 g, W: 214.08 g, Błonnik [g]: 32.04, BW [g]: 53.72, BR [g]: 26.2, Wp [g]: 182.03, Cukier [g]: 55.24, Sód [mg]: 2802.61, Kwasy tł. nas. [g]: 29.26, B: 22%, T: 30%, W: 48%	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 240g Ser topiony ze szczypiorkiem 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 45g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek świeży (długi) 100g	Zupa kalafiorowa (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Sztuka mięsa gotowana 120g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłko 160g Bukiet warzyw gotowany 150g (<u>seler</u>)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 150g (<u>seler,jaja,mleko</u>) Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>)	Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g (<u>mleko</u>)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Niedziela (2026-07-12)			
DIETA PODSTAWOWA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
E: 1850.07 kcal , B: 101.74 g , T: 62.31 g , W: 234.55 g , Błonnik [g]: 26.79 , BW [g]: 71.06 , BR [g]: 30.66 , Wp [g]: 207.81 , Cukier [g]: 50.56 , Sód [mg]: 3435.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.73 , B: 22% , T: 30% , W: 48%	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Serek homogenizowany waniliowy 130g (<u>mleko</u>) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Salata 10g Pomidor 90g Bułka kajzerka 60g (<u>gluten</u>)	Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Kotlet schabowy (żywienie zbiorowe) 120g (<u>gluten,mleko,jaja</u>) Surówka z buraków (żywienie zbiorowe) 150g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Polędwica sopocka 45g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałatka wiosenna 150g (<u>mleko</u>)	Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)
DIETA ŁATWOSTRAWMA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
E: 1762.29 kcal , B: 106.84 g , T: 55.48 g , W: 222.27 g , Błonnik [g]: 25.83 , BW [g]: 77.68 , BR [g]: 29.14 , Wp [g]: 196.47 , Cukier [g]: 50.17 , Sód [mg]: 3092.41 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.78 , B: 24% , T: 28% , W: 48%	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Serek homogenizowany waniliowy 130g (<u>mleko</u>) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Salata 10g Pomidor 90g Bułka kajzerka 60g (<u>gluten</u>)	Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Sztuka mięsa gotowana 120g Surówka z buraków (żywienie zbiorowe) 150g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Polędwica sopocka 45g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałatka wiosenna 150g (<u>mleko</u>)	Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Poniedziałek (2026-07-13)			
DIETA PODSTAWOWA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
E: 1758.53 kcal , B: 85.09 g , T: 43.59 g , W: 275.93 g , Błonnik [g]: 31.81 , BW [g]: 45.95 , BR [g]: 39.04 , Wp [g]: 244.11 , Cukier [g]: 61.58 , Sód [mg]: 3613.97 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.87 , B: 19% , T: 22% , W: 59%	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Kasza manna na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Papryka czerwona 100g	Zupa grochowa (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Ryż biały, gotowany 100g Szybka potrawka z kurczaka i pora (Thermomix) 150g (<u>seler,gluten,jaja,mleko</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) Pomidor 100g Szynka kanapkowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>)	Mus owocowy jabłkowo-truskawkowy Truskawkowo 200g
DIETA ŁATWOSTRAWMA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
E: 1744.78 kcal , B: 80.41 g , T: 41.78 g , W: 278.44 g , Błonnik [g]: 26.69 , BW [g]: 48.9 , BR [g]: 31.39 , Wp [g]: 251.76 , Cukier [g]: 60.67 , Sód [mg]: 3649.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.39 , B: 18% , T: 22% , W: 60%	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Kasza manna na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Papryka czerwona 100g	Krupnik jęczmienny czysty (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten</u>) Ryż biały, gotowany 100g Szybka potrawka z kurczaka i pora (Thermomix) 200g (<u>seler,gluten,jaja,mleko</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) Pomidor 100g Szynka kanapkowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>)	Mus owocowy jabłkowo-truskawkowy Truskawkowo 200g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Wtorek (2026-07-14)				
Jadłospis				
DIETA PODSTAWOWA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
E: 1805.66 kcal , B: 86.89 g , T: 55.11 g , W: 255.83 g , Błonnik [g]: 29.52 , BW [g]: 59.53 , BR [g]: 26.25 , Wp [g]: 226.31 , Cukier [g]: 79.42 , Sód [mg]: 4099.66 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.87 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 20g (<u>mleko</u>) Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 30g Ogórek świeży (długi) 100g	Zupa pomidorowa z ryżem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Kotlet schabowy z piersi z kurczaka (żywienie zbiorowe) 100g (<u>jaja,gluten</u>) Surówka z marchwi (żywienie zbiorowe) 150g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Banan 130g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Śledź w sosie pomidorowym 100g (<u>ryby</u>) Ogórek kwaszony 100g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (<u>mleko</u>)
DIETA ŁATWOSTRAWMA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
E: 1786.39 kcal , B: 103.22 g , T: 47.5 g , W: 252.89 g , Błonnik [g]: 31.13 , BW [g]: 76.77 , BR [g]: 25.34 , Wp [g]: 221.74 , Cukier [g]: 83.69 , Sód [mg]: 2875.78 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.37 , B: 23% , T: 24% , W: 53%	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 20g (<u>mleko</u>) Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 30g Ogórek świeży (długi) 100g	Zupa pomidorowa z ryżem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Schab, pieczony 120g Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z marchwi (żywienie zbiorowe) 150g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Banan 130g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Twarożek wiejski z selerem, rzodkiewką i szczypiorkiem 150g (<u>mleko,seler</u>) Pomidor 100g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (<u>mleko</u>)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	środa (2026-07-15)			
DIETA PODSTAWOWA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
E: 1706.71 kcal , B: 69.97 g , T: 64.66 g , W: 229.47 g , Błonnik [g]: 31.02 , BW [g]: 41.2 , BR [g]: 24.31 , Wp [g]: 198.45 , Cukier [g]: 68.8 , Sód [mg]: 2172.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.3 , B: 16% , T: 34% , W: 50%	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Płatki owsiane na mleku 300g (<u>mleko</u>) Ser topiony ze szczypiorkiem 30g Kielbasa szynkowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony 15g Pomidor 100g	Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Bigos popularny 250g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłko 160g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Parówki popularne, wieprzowo - wołowe 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler,gorczyca</u>) Sałata 10g Pomidor 100g	Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g (<u>mleko</u>)
DIETA ŁATWOSTRAWMA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
E: 1885.22 kcal , B: 80.77 g , T: 69.06 g , W: 254.06 g , Błonnik [g]: 33.04 , BW [g]: 49.32 , BR [g]: 26.99 , Wp [g]: 221.04 , Cukier [g]: 89.51 , Sód [mg]: 2299.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.21 , B: 17% , T: 33% , W: 50%	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Płatki owsiane na mleku 300g (<u>mleko</u>) Ser topiony ze szczypiorkiem 30g Kielbasa szynkowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony 15g Pomidor 100g	Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet 155g (<u>jaja,gluten</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Bukiet warzyw gotowany 150g (<u>seler</u>) Jabłka pieczone 150g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Parówki popularne, wieprzowo - wołowe 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler,gorczyca</u>) Sałata 10g Pomidor 100g	Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g (<u>mleko</u>)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	Czwartek (2026-07-16)			
DIETA PODSTAWOWA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
E: 1886.75 kcal , B: 97.88 g , T: 79.48 g , W: 209.09 g , Błonnik [g]: 25.86 , BW [g]: 64.77 , BR [g]: 25.16 , Wp [g]: 183.21 , Cukier [g]: 31.07 , Sód [mg]: 3275.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.67 , B: 21% , T: 38% , W: 41%	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 240g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g (<u>mleko</u>) Szynka kanapkowa 45g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony 15g Pomidor 100g	Zupa kalafiorowa 300g Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g (<u>gluten</u>) Surówka z ogórków kiszonych i oliwy z oliwek 100g Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe) 200g (<u>seler,mleko</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Paszтет wieprzowy, pieczony 35g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek świeży (długi) 100g	Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
E: 1895.7 kcal , B: 99.5 g , T: 76.43 g , W: 218.6 g , Błonnik [g]: 30.14 , BW [g]: 64.77 , BR [g]: 26.78 , Wp [g]: 188.44 , Cukier [g]: 36.03 , Sód [mg]: 2579.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.17 , B: 21% , T: 36% , W: 43%	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 240g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g (<u>mleko</u>) Szynka kanapkowa 45g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony 15g Pomidor 100g	Zupa kalafiorowa 300g Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g (<u>gluten</u>) Włoszczyzna paski gotowane 150g (<u>seler</u>) Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe) 200g (<u>seler,mleko</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Paszтет wieprzowy, pieczony 35g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek świeży (długi) 100g	Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)

01-Zboża zawierające gluten, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2026-07-17)			
DIETA PODSTAWOWA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
E: 1909.34 kcal , B: 90.86 g , T: 71.37 g , W: 237.54 g , Błonnik [g]: 21.63 , BW [g]: 64.08 , BR [g]: 26.66 , Wp [g]: 215.89 , Cukier [g]: 66.61 , Sód [mg]: 2713.42 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.64 , B: 19% , T: 34% , W: 47%	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Kasza manna na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (<u>jaja</u>) Pomidor 100g	Barszcz ukraiński (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Naleśniki z serem twarogowym (żywienie zbiorowe) 350g (<u>gluten,mleko,jaja</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Salatka z brokułem, fetą i jajkiem 75g (<u>mleko,jaja</u>) Ser żółty Gouda tłusty 30g (<u>mleko</u>)	Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g (<u>mleko</u>)
DIETA ŁATWOSTRAWMA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
E: 1908.44 kcal , B: 90.67 g , T: 71.44 g , W: 237.15 g , Błonnik [g]: 21.25 , BW [g]: 64.21 , BR [g]: 26.34 , Wp [g]: 215.85 , Cukier [g]: 64.44 , Sód [mg]: 2726.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.73 , B: 19% , T: 34% , W: 47%	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Kasza manna na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (<u>jaja</u>) Pomidor 100g	Zupa buraczkowa (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Naleśniki z serem twarogowym (żywienie zbiorowe) 350g (<u>gluten,mleko,jaja</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Salatka z brokułem, fetą i jajkiem 75g (<u>mleko,jaja</u>) Ser żółty Gouda tłusty 30g (<u>mleko</u>)	Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g (<u>mleko</u>)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Sobota (2026-07-18)				
Jadłospis				
DIETA PODSTAWOWA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
E: 1749.83 kcal, B: 92.03 g, T: 64.77 g, W: 213.43 g, Błonnik [g]: 26.2, BW [g]: 63.81, BR [g]: 27.13, Wp [g]: 187.21, Cukier [g]: 45.96, Sód [mg]: 2938.6, Kwasy tł. nas. [g]: 29.27, B: 21%, T: 33%, W: 46%	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Płatki owsiane na mleku 300g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa z kurczaka 45g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser żółty Gouda tłusty 30g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży (długi) 100g	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) 120g (<u>gluten,jaja</u>) Fasolka szparagowa (żywienie zbiorowe) 120g (<u>mleko</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Szynka parzona 45g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 10g Pomidor 100g Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (<u>mleko</u>)
DIETA ŁATWOSTRAWMA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
E: 1794.97 kcal, B: 98.29 g, T: 70.65 g, W: 204.69 g, Błonnik [g]: 25.18, BW [g]: 71.11, BR [g]: 26.09, Wp [g]: 179.51, Cukier [g]: 45.66, Sód [mg]: 3052.78, Kwasy tł. nas. [g]: 31.24, B: 22%, T: 35%, W: 43%	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Płatki owsiane na mleku 300g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa z kurczaka 45g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser żółty Gouda tłusty 30g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży (długi) 100g	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet 155g (<u>jaja,gluten</u>) Fasolka szparagowa (żywienie zbiorowe) 120g (<u>mleko</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Szynka parzona 45g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 10g Pomidor 100g Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (<u>mleko</u>)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Niedziela (2026-07-19)			
DIETA PODSTAWOWA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
E: 1905.97 kcal , B: 103.78 g , T: 72.17 g , W: 224.78 g , Błonnik [g]: 26.68 , BW [g]: 75.57 , BR [g]: 28.18 , Wp [g]: 198.08 , Cukier [g]: 50.34 , Sód [mg]: 3710.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.85 , B: 22% , T: 34% , W: 44%	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Bułka kajzerka 60g (<u>gluten</u>) Jogurt owocowy (różne smaki) 150g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 100g	Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Udko pieczone (żywienie zbiorowe) 200g Surówka z młodej kapusty 150g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Paszтет z mięsa mieszanego 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek kiszony 100g	Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)
DIETA ŁATWOSTRAWMA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
E: 1905.97 kcal , B: 103.78 g , T: 72.17 g , W: 224.78 g , Błonnik [g]: 26.68 , BW [g]: 75.57 , BR [g]: 28.18 , Wp [g]: 198.08 , Cukier [g]: 50.34 , Sód [mg]: 3710.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.85 , B: 22% , T: 34% , W: 44%	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Bułka kajzerka 60g (<u>gluten</u>) Jogurt owocowy (różne smaki) 150g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 100g	Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Udko pieczone (żywienie zbiorowe) 200g Surówka z młodej kapusty 150g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Paszтет z mięsa mieszanego 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek kiszony 100g	Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne