

Jadłospis	Poniedziałek (2026-07-20)			
DIETA PODSTAWOWA - od 20.07.2026 do 29.07.2026 E: 1871.97 kcal, B: 105.88 g, T: 63.32 g, W: 232.81 g, Błonnik [g]: 28.75, BW [g]: 77.74, BR [g]: 28.1, Wp [g]: 204.04, Cukier [g]: 71.77, Sód [mg]: 3175.74, Kwasy tł. nas. [g]: 32.84, B: 23%, T: 30%, W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
	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> Pomidor 100g Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 20g <u>(mleko)</u> Kielbasa szynkowa z kurczaka 30g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u>	Zupa zalewajka 300g <u>(mleko)</u> Penne z kurczakiem i pieczarką 250g <u>(mleko,gluten)</u> Kompot z owoców mieszanych (żywnie 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> Ser żółty Edamski tłusty 30g <u>(mleko)</u> Szynka parzona 30g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> Pomidor 100g	Serek wiejski naturalny 200g <u>(mleko)</u>
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 20.07.2026 do 29.07.2026 E: 1833.65 kcal, B: 101.97 g, T: 58.67 g, W: 238.42 g, Błonnik [g]: 30.58, BW [g]: 72.44, BR [g]: 29.5, Wp [g]: 207.83, Cukier [g]: 65.14, Sód [mg]: 2858.24, Kwasy tł. nas. [g]: 31.27, B: 22%, T: 29%, W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
	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> Pomidor 100g Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 20g <u>(mleko)</u> Kielbasa szynkowa z kurczaka 30g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u>	Krupnik jęczmienny czysty (żywnie zbiorowe) 300g <u>(seler,gluten)</u> Penne z kurczakiem i pieczarką 250g <u>(mleko,gluten)</u> Kompot z owoców mieszanych (żywnie 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> Ser żółty Edamski tłusty 30g <u>(mleko)</u> Szynka parzona 30g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> Pomidor 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		Wtorek (2026-07-21)		
DIETA PODSTAWOWA - od 20.07.2026 do 29.07.2026 E: 1642 kcal , B: 76.56 g , T: 57.04 g , W: 220.66 g , Błonnik [g]: 28.45 , BW [g]: 41 , BR [g]: 24.87 , Wp [g]: 192.21 , Cukier [g]: 43.19 , Sód [mg]: 2825.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.8 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	Śniadanie 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 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 45g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek świeży (długi) 100g	Obiad Zupa kapuśniak 300g (<u>seler</u>) Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g (<u>gluten</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywnie zbiorowe) 250g Gulasz mięsny 140g (<u>gluten,mleko</u>) Surówka z marchewki i jabłka 150g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 141g (<u>seler,jaja</u>) Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>)	Podwieczorek Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g (<u>mleko</u>)
	Śniadanie 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 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 45g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek świeży (długi) 100g	Obiad Zupa jarzynowa 300g (<u>mleko,seler</u>) Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g (<u>gluten</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywnie zbiorowe) 250g Gulasz mięsny 140g (<u>gluten,mleko</u>) Surówka z marchewki i jabłka 150g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 141g (<u>seler,jaja</u>) Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>)	Podwieczorek 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	środa (2026-07-22)			
DIETA PODSTAWOWA - od 20.07.2026 do 29.07.2026 E: 1873.06 kcal , B: 102.67 g , T: 63.12 g , W: 239.5 g , Błonnik [g]: 30.16 , BW [g]: 74.78 , BR [g]: 27.86 , Wp [g]: 209.34 , Cukier [g]: 59.92 , Sód [mg]: 3152.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.44 , B: 22% , T: 30% , W: 48%	Śniadanie Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Płatki jęczmienne na mleku 250g (<u>gluten,mleko</u>) Szynka wieprzowa, gotowana 45g Sałata 10g Pomidor 90g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 35g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa ryżanka 300g (<u>seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) 100g (<u>gluten,jaja</u>) surówka z kapusty czerwonej 100g (<u>jaja</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłko 160g	Kolacja 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>) Salatka wiosenna 150g (<u>mleko</u>)	Podwieczorek Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 20.07.2026 do 29.07.2026 E: 1779.08 kcal , B: 108.95 g , T: 55.65 g , W: 225.88 g , Błonnik [g]: 28.92 , BW [g]: 82.78 , BR [g]: 26.14 , Wp [g]: 196.95 , Cukier [g]: 59.61 , Sód [mg]: 2856.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.71 , B: 24% , T: 28% , W: 48%	Śniadanie Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Płatki jęczmienne na mleku 250g (<u>gluten,mleko</u>) Szynka wieprzowa, gotowana 45g Sałata 10g Pomidor 90g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 35g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa ryżanka 300g (<u>seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Sztuka mięsa gotowana 100g surówka z kapusty czerwonej 100g (<u>jaja</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłko 160g	Kolacja 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>) Salatka wiosenna 150g (<u>mleko</u>)	Podwieczorek 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

Czwartek (2026-07-23)				
Jadłospis				
DIETA PODSTAWOWA - od 20.07.2026 do 29.07.2026 E: 1753.73 kcal, B: 85.91 g, T: 55.93 g, W: 246.33 g, Błonnik [g]: 32.33 , BW [g]: 50.88 , BR [g]: 35 , Wp [g]: 214 , Cukier [g]: 64.48 , Sód [mg]: 3999.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.75 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
	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 Pulpet 100g (<u>jaja,gluten</u>) Sos koperkowy 50g (<u>gluten,mleko,seler</u>) Surówka z młodej kapusty 100g 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 ŁATWOSTRAWNA - od 20.07.2026 do 29.07.2026 E: 1730.36 kcal, B: 77.77 g, T: 55.47 g, W: 246.98 g, Błonnik [g]: 27.04 , BW [g]: 50.83 , BR [g]: 26.91 , Wp [g]: 219.94 , Cukier [g]: 65.3 , Sód [mg]: 3993.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.67 , B: 18% , T: 29% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
	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 kalafiorowa (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Ryż biały, gotowany 200g Pulpet 100g (<u>jaja,gluten</u>) Sos koperkowy 50g (<u>gluten,mleko,seler</u>) Surówka z młodej kapusty 100g 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

Jadłospis		Piątek (2026-07-24)		
DIETA PODSTAWOWA - od 20.07.2026 do 29.07.2026 E: 1763.03 kcal, B: 83.85 g, T: 59.61 g, W: 236.93 g, Błonnik [g]: 27.13 , BW [g]: 56.45 , BR [g]: 26.3 , Wp [g]: 209.8 , Cukier [g]: 78.57 , Sód [mg]: 4105.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.84 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
	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>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120g (<u>jaja</u>) Ogórek świeży (długi) 100g	Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Ryba po grecku pieczona 300g (<u>ryby,siarka</u>) 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>) Salatka śledziowa 50g (<u>ryby</u>) Ogórek kwaszony 100g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (<u>mleko</u>)
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 20.07.2026 do 29.07.2026 E: 1780.92 kcal, B: 90.18 g, T: 56.8 g, W: 242.05 g, Błonnik [g]: 31.23 , BW [g]: 58.05 , BR [g]: 30.75 , Wp [g]: 210.81 , Cukier [g]: 76.95 , Sód [mg]: 2414.17 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.35 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek
	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>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120g (<u>jaja</u>) Ogórek świeży (długi) 100g	Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Ryba gotowana 100g (<u>ryby</u>) Bukiet warzyw gotowany 150g (<u>seler</u>) 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>) Salatka z brokułem, fetą i jajkiem 200g (<u>mleko,jaja</u>) Ogórek kwaszony 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, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Jadłospis	Sobota (2026-07-25)			
DIETA PODSTAWOWA - od 20.07.2026 do 29.07.2026 E: 1723.32 kcal, B: 69.19 g, T: 61.19 g, W: 242.16 g, Błonnik [g]: 31.31, BW [g]: 39.36, BR [g]: 25.92, Wp [g]: 210.87, Cukier [g]: 70.65, Sód [mg]: 2420.55, Kwasy tł. nas. [g]: 26.84, B: 16%, T: 32%, W: 52%	Śniadanie 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 25g Kielbasa szynkowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g Pomidor 100g	Obiad Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) 100g (<u>gluten,jaja</u>) Fasola szparagowa 100g (<u>gluten</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłko 160g	Kolacja 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	Podwieczorek Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g (<u>mleko</u>)
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 20.07.2026 do 29.07.2026 E: 1645.3 kcal, B: 75.97 g, T: 54.49 g, W: 230.58 g, Błonnik [g]: 30.58, BW [g]: 47.38, BR [g]: 24.68, Wp [g]: 199.98, Cukier [g]: 70.69, Sód [mg]: 2199.68, Kwasy tł. nas. [g]: 26.37, B: 18%, T: 30%, W: 52%	Śniadanie 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 25g Kielbasa szynkowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g Pomidor 100g	Obiad Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Sztuka mięsa gotowana 100g Fasola szparagowa 120g (<u>gluten</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłko 160g	Kolacja 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	Podwieczorek 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					Niedziela (2026-07-26)				
DIETA PODSTAWOWA - od 20.07.2026 do 29.07.2026		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podwieczorek	
E: 1926.01 kcal, B: 95.24 g, T: 59.08 g, W: 267.08 g, Błonnik [g]: 26.9, BW [g]: 65.74, BR [g]: 29.46, Wp [g]: 240.22, Cukier [g]: 79.96, Sód [mg]: 3508.44, Kwasy tł. nas. [g]: 26.3, B: 20%, T: 28%, W: 52%		Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Serek homogenizowany waniliowy 130g (mleko) Szynka kanapkowa 45g (gluten,mleko,soja,seler) Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony 15g Pomidor 100g Bułka kajzerka 60g (gluten)		Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (seler,gluten,jaja) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z buraków 120g (jaja) Kotlet schabowy z piersi z kurczaka (żywienie zbiorowe) 120g (jaja,gluten) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Banan 130g		Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (mleko) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (gluten) Paszтет wieprzowy, pieczony 35g (gluten,mleko,soja,seler) Ogórek świeży (długi) 100g		Serek wiejski naturalny 200g (mleko)	
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 20.07.2026 do 29.07.2026		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podwieczorek	
E: 1857.42 kcal, B: 99.7 g, T: 53.21 g, W: 258.52 g, Błonnik [g]: 26.48, BW [g]: 71.32, BR [g]: 28.35, Wp [g]: 232.08, Cukier [g]: 79.94, Sód [mg]: 3127.36, Kwasy tł. nas. [g]: 25.51, B: 21%, T: 26%, W: 53%		Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Serek homogenizowany waniliowy 130g (mleko) Szynka kanapkowa 45g (gluten,mleko,soja,seler) Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony 15g Pomidor 100g Bułka kajzerka 60g (gluten)		Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (seler,gluten,jaja) Ziemniaki, gotowane 200g Filet gotowany 100g Surówka z buraków 120g (jaja) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Banan 130g		Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (mleko) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (gluten) Paszтет wieprzowy, pieczony 35g (gluten,mleko,soja,seler) Ogórek świeży (długi) 100g		Serek wiejski naturalny 200g (mleko)	

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 (2026-07-27)			
DIETA PODSTAWOWA - od 20.07.2026 do 29.07.2026 E: 1828.92 kcal , B: 92.03 g , T: 61.95 g , W: 241.26 g , Błonnik [g]: 28.78 , BW [g]: 60.5 , BR [g]: 31.41 , Wp [g]: 212.48 , Cukier [g]: 52.62 , Sód [mg]: 2070.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.72 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie 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>) Pomidor 100g Polędwica sopocka 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa barszcz ukraiński 300g (<u>seler,mleko</u>) Gulasz mięsny 150g (<u>gluten,mleko</u>) Kluski śląskie 150g Surówka z młodej kapusty 100g Kompot z owoców mieszanych (żywnie zbiorowe) 250g	Kolacja 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>)	Podwieczorek Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g (<u>mleko</u>)
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 20.07.2026 do 29.07.2026 E: 1781.86 kcal , B: 84.08 g , T: 53.77 g , W: 255.11 g , Błonnik [g]: 27.88 , BW [g]: 56.9 , BR [g]: 27.06 , Wp [g]: 227.2 , Cukier [g]: 50.44 , Sód [mg]: 2118.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.98 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie 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>) Pomidor 100g Polędwica sopocka 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g (<u>mleko</u>)	Obiad Krupnik jęczmienny czysty (żywnie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten</u>) Kluski śląskie 200g Gulasz mięsny 150g (<u>gluten,mleko</u>) Włoszczyzna paski gotowane 150g (<u>seler</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywnie zbiorowe) 250g	Kolacja 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>)	Podwieczorek 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					Wtorek (2026-07-28)			
DIETA PODSTAWOWA - od 20.07.2026 do 29.07.2026		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek			
E: 1717.6 kcal, B: 89.47 g, T: 51.65 g, W: 241.45 g, Błonnik [g]: 33.19 , BW [g]: 54.3 , BR [g]: 33.99 , Wp [g]: 208.26 , Cukier [g]: 54.66 , Sód [mg]: 2582.34 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.03 , B: 21% , T: 27% , W: 52%		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 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser żółty Gouda tłusty 30g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży (długi) 100g	Zupa fasolowa 300g (<u>mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Gołąbek (żywienie zbiorowe) 250g (<u>gluten,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 40g (<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 ŁATWOSTRAWNA - od 20.07.2026 do 29.07.2026		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek			
E: 1724.75 kcal, B: 99.04 g, T: 63.48 g, W: 203.48 g, Błonnik [g]: 26.96 , BW [g]: 70.59 , BR [g]: 27.34 , Wp [g]: 176.49 , Cukier [g]: 47.57 , Sód [mg]: 2732.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.39 , B: 23% , T: 33% , W: 44%		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 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser żółty Gouda tłusty 30g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży (długi) 100g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (<u>seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet 120g (<u>jaja,gluten</u>) Bukiet warzyw gotowany 150g (<u>seler</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 40g (<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	środa (2026-07-29)			
DIETA PODSTAWOWA - od 20.07.2026 do 29.07.2026 E: 1861.45 kcal , B: 103.04 g , T: 76.62 g , W: 203.13 g , Błonnik [g]: 25.21 , BW [g]: 78.45 , BR [g]: 24.56 , Wp [g]: 177.9 , Cukier [g]: 40.63 , Sód [mg]: 3990.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.96 , B: 22% , T: 37% , W: 41%	Śniadanie 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>) Twarożek ze szczypiorkiem 20g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 100g	Obiad Zupa pieczarkowa (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Wątróbka drobiowa pieczona 200g (<u>gluten</u>) Surówka obiadowa z ogórków świeżych, kiszonych i koperku 120g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Pasztet z mięsa mieszanego 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek kiszony 100g	Podwieczorek Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 20.07.2026 do 29.07.2026 E: 1761.65 kcal , B: 91.72 g , T: 58.1 g , W: 234.59 g , Błonnik [g]: 32.62 , BW [g]: 65.84 , BR [g]: 25.85 , Wp [g]: 201.96 , Cukier [g]: 72.38 , Sód [mg]: 2645.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.93 , B: 21% , T: 30% , W: 49%	Śniadanie 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>) Twarożek ze szczypiorkiem 20g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 100g	Obiad Ziemniaki, gotowane 200g Wątróbka gotowana 150g Włoszczyzna paski gotowane 200g (<u>seler</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Zupa jarzynowa 300g (<u>mleko,seler</u>) Jabłka pieczone 120g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 7g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Pasztet z mięsa mieszanego 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 100g	Podwieczorek 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