

Jadłospis	Niedziela (2026-08-09)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA- od 09.08.2026 do 18.08.2026 E: 1843.73 kcal, B: 99.22 g, T: 71.05 g, W: 215.53 g, Błonnik [g]: 25.56, BW [g]: 72.87, BR [g]: 26.31, Wp [g]: 189.94, Cukier [g]: 51.67, Sód [mg]: 2917.5, Kwasy tł. nas. [g]: 35.81, B: 22%, T: 35%, W: 43%	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 brzoskwinowy, niskosłodzony 30g Kielbasa szynkowa z kurczaka 50g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>)	Zupa ryżanka 300g (<u>seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet 100g (<u>jaja,gluten</u>) Fasolka szparagowa (żywienie zbiorowe) 150g (<u>mleko</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<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 PODSTAWOWA - od 09.08.2026 do 18.08.2026 E: 1875.78 kcal, B: 105.2 g, T: 72.27 g, W: 214.94 g, Błonnik [g]: 25.82, BW [g]: 78.96, BR [g]: 26.21, Wp [g]: 189.11, Cukier [g]: 52.83, Sód [mg]: 3325.4, Kwasy tł. nas. [g]: 35.75, B: 22%, T: 35%, W: 43%	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 brzoskwinowy, niskosłodzony 30g Kielbasa szynkowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser żółty Edamski tłusty 30g (<u>mleko</u>)	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (<u>seler</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	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<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, 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 (2026-08-10)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 09.08.2026 do 18.08.2026 E: 1743.29 kcal , B: 99.05 g , T: 43.53 g , W: 253.94 g , Błonnik [g]: 29.16 , BW [g]: 67.26 , BR [g]: 29.22 , Wp [g]: 224.76 , Cukier [g]: 63.58 , Sód [mg]: 2507.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.98 , B: 23% , T: 22% , W: 55%	Śniadanie Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Bułka kajzerka 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa z kurczaka 50g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 10g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (<u>mleko</u>)	Obiad Zacierka na rosole 300g (<u>seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Filet gotowany 100g Bukiet warzyw gotowany 150g (<u>seler</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłka pieczone 100g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Szynka kanapkowa 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Papryka czerwona 100g	Podwieczorek Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 09.08.2026 do 18.08.2026 E: 1762.23 kcal , B: 89.2 g , T: 48.29 g , W: 257.64 g , Błonnik [g]: 28.78 , BW [g]: 59.5 , BR [g]: 28.2 , Wp [g]: 228.89 , Cukier [g]: 66.72 , Sód [mg]: 2926.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.93 , B: 20% , T: 25% , W: 55%	Śniadanie Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Bułka kajzerka 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa z kurczaka 50g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek świeży (długi) 100g Serek homogenizowany waniliowy 130g (<u>mleko</u>)	Obiad Zacierka na rosole 300g (<u>seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Kotlet drobiowy z pieczarką 120g (<u>gluten,jaja</u>) Surówka z młodej kapusty 100g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłko 160g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Szynka kanapkowa 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Papryka czerwona 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

Wtorek (2026-08-11)				
Jadłospis				
DIETA ŁATWOSTRAWNA- od 09.08.2026 do 18.08.2026 E: 1730.81 kcal, B: 103.72 g, T: 59.31 g, W: 210.58 g, Błonnik [g]: 28.81 , BW [g]: 74.82 , BR [g]: 28.88 , Wp [g]: 181.75 , Cukier [g]: 44.85 , Sód [mg]: 2769.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.53 , B: 24% , T: 31% , W: 45%	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>) Szynka wieprzowa, gotowana 40g Sałata 10g Pomidor 90g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g (<u>mleko</u>)	Krupnik jęczmienny czysty (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet 100g (<u>jaja,gluten</u>) Bukiet warzyw gotowany 150g (<u>seler</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<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>)	Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 09.08.2026 do 18.08.2026 E: 1760.45 kcal, B: 103.73 g, T: 61.08 g, W: 215.23 g, Błonnik [g]: 30.24 , BW [g]: 68.96 , BR [g]: 34.75 , Wp [g]: 184.99 , Cukier [g]: 42.25 , Sód [mg]: 2848.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.15 , B: 24% , T: 31% , W: 45%	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>) Szynka wieprzowa, gotowana 40g Sałata 10g Pomidor 90g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 35g (<u>mleko</u>)	Zupa grochowa (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150g (<u>gluten</u>) Gulasz mięsny 150g (<u>gluten,mleko</u>) Surówka obiadowa z ogórków świeżych, kiszonych i koperku 100g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<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>)	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	środa (2026-08-12)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA- od 09.08.2026 do 18.08.2026 E: 1679.16 kcal, B: 90.33 g, T: 36.8 g, W: 265.64 g, Błonnik [g]: 30.93, BW [g]: 62.75, BR [g]: 27.52, Wp [g]: 234.72, Cukier [g]: 93.92, Sód [mg]: 4108.6, Kwasy tł. nas. [g]: 18.45, B: 22%, T: 20%, W: 58%	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>) Kielbasa szynkowa z kurczaka 50g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Papryka czerwona 100g Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)	Obiad Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Filet gotowany 120g Marchewka zasmażana 100g (<u>mleko,gluten</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Banan 130g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Pomidor 100g Szynka kanapkowa 50g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 10g	Podwieczorek Mus owocowy jabłkowo-truskawkowy Truskawkowo 200g
DIETA PODSTAWOWA - od 09.08.2026 do 18.08.2026 E: 1827.25 kcal, B: 76.43 g, T: 56.98 g, W: 271.61 g, Błonnik [g]: 31.45, BW [g]: 48.59, BR [g]: 27.83, Wp [g]: 240.16, Cukier [g]: 98.43, Sód [mg]: 4366.81, Kwasy tł. nas. [g]: 27.76, B: 17%, T: 28%, W: 55%	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>) Kielbasa szynkowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser żółty Edamski tłusty 30g (<u>mleko</u>) Papryka czerwona 100g	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet 90g (<u>jaja,gluten</u>) Sos koperkowy 40g (<u>gluten,mleko,seler</u>) Surówka z marchewki i jabłka 150g (<u>mleko</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Banan 130g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Pomidor 100g Szynka kanapkowa 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 10g	Podwieczorek 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	Czwartek (2026-08-13)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA- od 09.08.2026 do 18.08.2026 E: 1740.74 kcal, B: 89.81 g, T: 56.19 g, W: 236.06 g, Błonnik [g]: 32.36, BW [g]: 58.32, BR [g]: 29.1, Wp [g]: 203.68, Cukier [g]: 66.55, Sód [mg]: 2565.76, Kwasy tł. nas. [g]: 27.96, B: 21%, T: 29%, W: 50%	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>) Ogórek świeży (długi) 100g Szynka kanapkowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser topiony Edamski 25g (<u>mleko</u>)	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300g (<u>seler,gluten,mleko</u>) Penne z kurczakiem i pieczarką 200g (<u>mleko,gluten</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłka pieczone 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 100g (<u>seler,jaja</u>) Szynka z piersi kurczaka 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 09.08.2026 do 18.08.2026 E: 1729.43 kcal, B: 88.97 g, T: 58.41 g, W: 224.7 g, Błonnik [g]: 28, BW [g]: 59.76, BR [g]: 28.08, Wp [g]: 196.67, Cukier [g]: 58.2, Sód [mg]: 3127.92, Kwasy tł. nas. [g]: 28.62, B: 21%, T: 30%, 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>) Ogórek świeży (długi) 100g Szynka kanapkowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser topiony Edamski 25g (<u>mleko</u>)	Zupa zalewajka 300g (<u>mleko</u>) Penne z kurczakiem i pieczarką 250g (<u>mleko,gluten</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłko 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 100g (<u>seler,jaja</u>) Szynka z piersi kurczaka 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</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

Piątek (2026-08-14)				
Jadłospis				
DIETA ŁATWOSTRAWNA- od 09.08.2026 do 18.08.2026 E: 1627.87 kcal , B: 72.19 g , T: 52.4 g , W: 234.62 g , Błonnik [g]: 30.44 , BW [g]: 47.81 , BR [g]: 23.22 , Wp [g]: 204.18 , Cukier [g]: 78.91 , Sód [mg]: 1875.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.5 , 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>) Płatki owsiane na mleku 300g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g Pomidor 100g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 30g (<u>mleko</u>)	Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Wątróbka gotowana 200g Włoszczyzna paski gotowane 120g (<u>seler</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłka pieczone 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Parówki z kurczaka 50g (<u>gluten,mleko,soja,seler,gorczyca</u>) Pomidor 100g	Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 09.08.2026 do 18.08.2026 E: 1715.73 kcal , B: 74.72 g , T: 60.88 g , W: 236.17 g , Błonnik [g]: 30.07 , BW [g]: 50.21 , BR [g]: 23.35 , Wp [g]: 206.12 , Cukier [g]: 73.53 , Sód [mg]: 2133.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.35 , B: 17% , T: 32% , 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>) Kielbasa szynkowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g Pomidor 100g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 30g (<u>mleko</u>)	Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Wątróbka drobiowa pieczona 120g (<u>gluten</u>) surówka z kapusty kiszonej 100g (<u>jaja</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłko 160g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Parówki z kurczaka 50g (<u>gluten,mleko,soja,seler,gorczyca</u>) Ogórek świeży (długi) 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	Sobota (2026-08-15)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA- od 09.08.2026 do 18.08.2026 E: 1953.02 kcal, B: 119.13 g, T: 67.08 g, W: 232.15 g, Błonnik [g]: 29.69 , BW [g]: 94.18 , BR [g]: 24.92 , Wp [g]: 202.43 , Cukier [g]: 72.43 , Sód [mg]: 2555.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.08 , B: 24% , T: 31% , W: 45%	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>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (<u>jaja</u>) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g Pomidor 100g	Obiad Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (<u>seler,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Ryba gotowana 120g (<u>ryby</u>) Włoszczyzna paski gotowane 120g (<u>seler</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywnie zbiorowe) 250g Banan 130g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Tuńczyk w oleju 70g (<u>ryby</u>) Ogórek świeży (długi) 100g	Podwieczorek Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 09.08.2026 do 18.08.2026 E: 1886.63 kcal, B: 110.94 g, T: 61.94 g, W: 237.07 g, Błonnik [g]: 29.73 , BW [g]: 85.23 , BR [g]: 25.68 , Wp [g]: 207.32 , Cukier [g]: 77.94 , Sód [mg]: 2505.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.43 , B: 24% , T: 30% , W: 46%	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>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (<u>jaja</u>) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g Pomidor 100g	Obiad Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (<u>seler,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Kompot z owoców mieszanych (żywnie zbiorowe) 250g Banan 130g Ryba po grecku pieczona 250g (<u>ryby,siarka</u>)	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Tuńczyk w oleju 70g (<u>ryby</u>) Pomidor 100g	Podwieczorek 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	Niedziela (2026-08-16)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 09.08.2026 do 18.08.2026 E: 1905 kcal, B: 87.45 g, T: 66.52 g, W: 252.57 g , Błonnik [g]: 25.06 , BW [g]: 56.51 , BR [g]: 30.91 , Wp [g]: 227.5 , Cukier [g]: 56.57 , Sód [mg]: 1972.63 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.95 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	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>) Polędwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 100g Ser żółty Gouda tłusty 30g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa jarzynowa 300g (<u>mleko,seler</u>) Makaron z serem i śmietaną 200g (<u>mleko</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywnie zbiorowe) 250g Bukiet warzyw gotowany 100g (<u>seler</u>)	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Paszтет z mięsa mieszanego 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 100g	Podwieczorek Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 09.08.2026 do 18.08.2026 E: 1896.73 kcal, B: 98.09 g, T: 66.21 g, W: 239.01 g , Błonnik [g]: 23.36 , BW [g]: 68.02 , BR [g]: 30.04 , Wp [g]: 215.61 , Cukier [g]: 47.43 , Sód [mg]: 3046.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.02 , B: 21% , T: 31% , W: 48%	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 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser żółty Gouda tłusty 30g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa jarzynowa 300g (<u>mleko,seler</u>) Spaghetti bolognese z mięsem wołowym 300g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywnie zbiorowe) 250g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<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	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	Poniedziałek (2026-08-17)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA- od 09.08.2026 do 18.08.2026 E: 1717.74 kcal, B: 97.22 g, T: 49.39 g, W: 234.76 g, Błonnik [g]: 27.02, BW [g]: 68.15, BR [g]: 27.96, Wp [g]: 207.73, Cukier [g]: 60.03, Sód [mg]: 1951.68, Kwasy tł. nas. [g]: 21.93, B: 23%, T: 26%, W: 51%	Śniadanie Herbata czarna, napar bez cukru 250g Bułka kajzerka 60g (<u>gluten</u>) Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek świeży (długi) 100g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (<u>mleko</u>) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 15g	Obiad Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Noga (udo) kurczaka 160g Bukiet warzyw gotowany 100g (<u>seler</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłka pieczone 100g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Filety z kurczaka, gotowane 60g Sałata 10g Pomidor 100g	Podwieczorek Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 09.08.2026 do 18.08.2026 E: 1658.42 kcal, B: 101.94 g, T: 46.62 g, W: 221.34 g, Błonnik [g]: 25.82, BW [g]: 74.18, BR [g]: 26.65, Wp [g]: 195.51, Cukier [g]: 46.02, Sód [mg]: 1971.65, Kwasy tł. nas. [g]: 19.28, B: 25%, T: 25%, W: 50%	Śniadanie 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>) Kielbasa szynkowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek świeży (długi) 100g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (<u>mleko</u>) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 15g	Obiad Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja</u>) Udło z kurczaka pieczone w przyprawach 200g Ziemniaki, gotowane 200g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłko 100g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Filety z kurczaka, gotowane 60g Sałata 10g Pomidor 100g	Podwieczorek 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

Wtorek (2026-08-18)				
Jadłospis				
DIETA ŁATWOSTRAWNA- od 09.08.2026 do 18.08.2026 E: 1873.84 kcal, B: 96.1 g, T: 65.05 g, W: 241.32 g, Błonnik [g]: 29.45 , BW [g]: 68.98 , BR [g]: 27 , Wp [g]: 211.86 , Cukier [g]: 70.04 , Sód [mg]: 2961.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.03 , B: 21% , T: 31% , 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 300g (<u>gluten,mleko</u>) Polędwica sopocka 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 100g Ser topiony Edamski 25g (<u>mleko</u>)	Obiad Krupnik jęczmienny czysty (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe) 100g (<u>seler,mleko</u>) Surówka z czerwonej kapusty (żywienie zbiorowe) 100g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Banan 130g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<u>mleko</u>) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Filety z kurczaka, gotowane 40g Salatka z brokułem, fetą i jajkiem 75g (<u>mleko,jaja</u>)	Podwieczorek Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)
	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>) Polędwica sopocka 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 100g Ser topiony Edamski 25g (<u>mleko</u>)	Obiad Krupnik jęczmienny czysty (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe) 100g (<u>seler,mleko</u>) Surówka z czerwonej kapusty (żywienie zbiorowe) 100g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Banan 130g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<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 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