

Czwartek (2026-07-30)				
Jadłospis				
DIETA ŁATWOSTRAWNA- od 30.07.2026 do 08.08.2026 E: 1824.27 kcal, B: 122.19 g, T: 55.5 g, W: 223.38 g, Błonnik [g]: 27.42 , BW [g]: 94.3 , BR [g]: 26.77 , Wp [g]: 195.94 , Cukier [g]: 60.06 , Sód [mg]: 2689.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.97 , B: 27% , T: 27% , W: 46%	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 brzoskwiowy, niskosłodzony 30g Kielbasa szynkowa z kurczaka 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (<u>mleko</u>)	Zupa ryżanka 300g (<u>seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Filet gotowany 120g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Bukiet warzyw gotowany 150g (<u>seler</u>)	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 30.07.2026 do 08.08.2026 E: 1860.98 kcal, B: 108.22 g, T: 68.2 g, W: 216.8 g, Błonnik [g]: 24.86 , BW [g]: 83.34 , BR [g]: 24.83 , Wp [g]: 191.94 , Cukier [g]: 52.8 , Sód [mg]: 3054.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.88 , B: 23% , T: 33% , W: 44%	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 brzoskwiowy, niskosłodzony 30g Kielbasa szynkowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser żółty Edamski tłusty 30g (<u>mleko</u>)	Zupa ryżanka 300g (<u>seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Kotlet schabowy z piersi z kurczaka (żywienie zbiorowe) 120g (<u>jaja,gluten</u>) Surówka z młodej kapusty 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>) 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	Piątek (2026-07-31)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA- od 30.07.2026 do 08.08.2026 E: 1753.41 kcal , B: 73.1 g , T: 62.72 g , W: 238.01 g , Błonnik [g]: 23.24 , BW [g]: 50.59 , BR [g]: 21.67 , Wp [g]: 214.74 , Cukier [g]: 79.71 , Sód [mg]: 1730.78 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.17 , 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>) Kasza manna na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120g (<u>jaja</u>) Sałata 10g	Zupa jarzynowa 300g (<u>mleko,seler</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Ryż z jabłkiem i jogurtem 300g (<u>mleko</u>) 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>) Salatka z brokuła, rzodkiewki i kukurydzy 60g (<u>mleko,jaja</u>) Ser żółty Edamski tłusty 30g (<u>mleko</u>)	Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 30.07.2026 do 08.08.2026 E: 1862.17 kcal , B: 72.61 g , T: 86.82 g , W: 213.72 g , Błonnik [g]: 26.98 , BW [g]: 46.71 , BR [g]: 25.78 , Wp [g]: 186.73 , Cukier [g]: 58.22 , Sód [mg]: 2124.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.5 , B: 16% , T: 42% , W: 42%	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>) Ogórek świeży (długi) 100g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120g (<u>jaja</u>)	Zupa jarzynowa 300g (<u>mleko,seler</u>) Łazanki z kapustą i pieczarkami 250g (<u>gluten,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>) Salatka z brokuła, rzodkiewki i kukurydzy 60g (<u>mleko,jaja</u>) Ser żółty Edamski 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

Jadłospis	Sobota (2026-08-01)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA- od 30.07.2026 do 08.08.2026 E: 1736.21 kcal, B: 98.31 g, T: 64.93 g, W: 203.56 g, Błonnik [g]: 26.25 , BW [g]: 65.04 , BR [g]: 25.3 , Wp [g]: 177.31 , Cukier [g]: 30.47 , Sód [mg]: 3085.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 32 , B: 23% , T: 34% , W: 43%	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 Szynka wieprzowa, gotowana 40g Sałata 10g Pomidor 90g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g (<u>mleko</u>)	Obiad Krupnik jęczmienny czysty (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet 100g (<u>jaja,gluten</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Marchewka zasmażana 100g (<u>mleko,gluten</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>) Polędwica sopocka 45g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Salatka wiosenna 150g (<u>mleko</u>)	Podwieczorek Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 30.07.2026 do 08.08.2026 E: 1860.12 kcal, B: 107.01 g, T: 67.45 g, W: 223.85 g, Błonnik [g]: 33.08 , BW [g]: 62.91 , BR [g]: 36.13 , Wp [g]: 190.79 , Cukier [g]: 31.95 , Sód [mg]: 3129.69 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.41 , B: 23% , T: 33% , W: 44%	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 Szynka wieprzowa, gotowana 40g Sałata 10g Pomidor 90g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 35g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa grochowa (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) 100g (<u>gluten,jaja</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Marchewka zasmażana 100g (<u>mleko,gluten</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>) 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

Jadłospis	Niedziela (2026-08-02)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA- od 30.07.2026 do 08.08.2026 E: 1612.59 kcal , B: 85.96 g , T: 31.6 g , W: 266.01 g , Błonnik [g]: 33.41 , BW [g]: 53.49 , BR [g]: 32.44 , Wp [g]: 232.59 , Cukier [g]: 80.71 , Sód [mg]: 3942.33 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.83 , B: 21% , T: 18% , W: 61%	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>) 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 Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Banan 130g Bukiet warzyw gotowany 150g (<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>) Pomidor 100g Szynka kanapkowa 50g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 10g	Podwieczorek Mus owocowy jabłkowo-truskawkowy Truskawkowo 200g
DIETA PODSTAWOWA - od 30.07.2026 do 08.08.2026 E: 1688.37 kcal , B: 68.83 g , T: 44.51 g , W: 272.23 g , Błonnik [g]: 31.22 , BW [g]: 37.82 , BR [g]: 30.98 , Wp [g]: 241.02 , Cukier [g]: 81.29 , Sód [mg]: 4222.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.71 , B: 16% , T: 24% , W: 60%	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>) 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 Surówka z młodej kapusty 100g Kotlet schabowy (żywienie zbiorowe) 100g (<u>gluten,mleko,jaja</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

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 (2026-08-03)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA- od 30.07.2026 do 08.08.2026 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 30.07.2026 do 08.08.2026 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

Jadłospis	Wtorek (2026-08-04)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA- od 30.07.2026 do 08.08.2026 E: 1769.7 kcal , B: 88.17 g , T: 59.59 g , W: 237.27 g , Błonnik [g]: 28.89 , BW [g]: 62.62 , BR [g]: 24.39 , Wp [g]: 208.38 , Cukier [g]: 75.94 , Sód [mg]: 2352.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.83 , 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>) 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>)	Obiad Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet 100g (<u>jaja,gluten</u>) Fasola szparagowa 100g (<u>gluten</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>) Tuńczyk w oleju 70g (<u>ryby</u>) Pomidor 100g	Podwieczorek Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 30.07.2026 do 08.08.2026 E: 1759.71 kcal , B: 87.79 g , T: 57.28 g , W: 241.45 g , Błonnik [g]: 31.14 , BW [g]: 60.94 , BR [g]: 25.69 , Wp [g]: 210.33 , Cukier [g]: 70.12 , Sód [mg]: 2360.22 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.16 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	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>) 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>)	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 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 Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g (<u>mleko</u>)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	środa (2026-08-05)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA- od 30.07.2026 do 08.08.2026 E: 1914.93 kcal , B: 92.31 g , T: 62.57 g , W: 260.63 g , Błonnik [g]: 28.13 , BW [g]: 64.53 , BR [g]: 27.75 , Wp [g]: 232.46 , Cukier [g]: 71.44 , Sód [mg]: 3333.41 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.55 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	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>) Szynka kanapkowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g Pomidor 100g Ser topiony Edamski 25g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (<u>seler,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Gołąbki w sosie pomidorowym 150g (<u>gluten</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>) Parówki z kurczaka 50g (<u>gluten,mleko,soja,seler,gorczyca</u>) Ogórek świeży (długi) 100g	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>) Szynka kanapkowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g Pomidor 100g Ser topiony Edamski 25g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (<u>seler,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Gołąbki w sosie pomidorowym 150g (<u>gluten</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>) Parówki z kurczaka 50g (<u>gluten,mleko,soja,seler,gorczyca</u>) Ogórek świeży (długi) 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, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	Czwartek (2026-08-06)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 30.07.2026 do 08.08.2026 E: 1782.45 kcal, B: 87.85 g, T: 66.13 g, W: 224.35 g, Błonnik [g]: 25.98, BW [g]: 62.93, BR [g]: 23.87, Wp [g]: 198.33, Cukier [g]: 46.94, Sód [mg]: 2065.3, Kwasy tł. nas. [g]: 34.1, B: 20%, T: 33%, W: 47%	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 koperkowa z kluskami na rosole (żywienie zbiorowe): 300g (<u>seler,mleko</u>) Kluski śląskie 150g Gulasz mięsny 150g (<u>gluten,mleko</u>) Włoszczyzna paski gotowane 100g (<u>seler</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie 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>) 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 PODSTAWOWA - od 30.07.2026 do 08.08.2026 E: 1812.52 kcal, B: 85.06 g, T: 67.53 g, W: 230 g, Błonnik [g]: 25.68, BW [g]: 60.79, BR [g]: 24.15, Wp [g]: 204.3, Cukier [g]: 55.57, Sód [mg]: 2443.95, Kwasy tł. nas. [g]: 35.04, B: 19%, T: 34%, W: 47%	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 kapuśniak 300g (<u>seler</u>) Kluski śląskie 150g Gulasz mięsny 150g (<u>gluten,mleko</u>) Surówka z marchewki i jabłka 150g (<u>mleko</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie 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>) 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	Piątek (2026-08-07)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA- od 30.07.2026 do 08.08.2026 E: 1741.02 kcal, B: 74.68 g, T: 54.33 g, W: 250.59 g, Błonnik [g]: 23.55 , BW [g]: 48.32 , BR [g]: 25.25 , Wp [g]: 226.99 , Cukier [g]: 80.12 , Sód [mg]: 1761.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.73 , 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>) Płatki owsiane na mleku 300g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży (długi) 100g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (<u>mleko</u>) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 15g	Obiad Zupa buraczkowa (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Makaron z serem i śmietaną 150g (<u>mleko</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>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 70g (<u>seler,jaja,mleko</u>) Ser żółty Gouda tłusty 30g (<u>mleko</u>)	Podwieczorek Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 30.07.2026 do 08.08.2026 E: 1853.32 kcal, B: 86.37 g, T: 61.62 g, W: 251.96 g, Błonnik [g]: 26.85 , BW [g]: 53.03 , BR [g]: 32.24 , Wp [g]: 225.12 , Cukier [g]: 67.95 , Sód [mg]: 2449.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.28 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	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>) Ogórek świeży (długi) 100g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (<u>mleko</u>) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 15g	Obiad Zupa barszcz ukraiński 300g (<u>seler,mleko</u>) Makaron z serem i śmietaną 150g (<u>mleko</u>) 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>) Salatka śledziowa 99g (<u>mleko,ryby</u>) Ser żółty Gouda tłusty 30g (<u>mleko</u>)	Podwieczorek 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

Sobota (2026-08-08)				
Jadłospis				
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 30.07.2026 do 08.08.2026 E: 1914.29 kcal , B: 89.02 g , T: 71.81 g , W: 243.44 g , Błonnik [g]: 29.6 , BW [g]: 62.32 , BR [g]: 26.67 , Wp [g]: 213.85 , Cukier [g]: 70.74 , Sód [mg]: 3067.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.47 , B: 19% , T: 34% , W: 47%	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 Surówka z czerwonej kapusty (żywienie zbiorowe) 100g Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe) 100g (<u>seler,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>) Paszтет z mięsa mieszanego 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 100g	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 Surówka z czerwonej kapusty (żywienie zbiorowe) 100g Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe) 100g (<u>seler,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>) Paszтет z mięsa mieszanego 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek kiszony 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