

Jadłospis	środa (2026-08-19)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 19.08.2026 do 28.08.2026 E [kcal]: 1810.84 , B [g]: 100.77 , T [g]: 53.49 , W [g]: 246.49 , Błonnik [g]: 29.09 , BW [g]: 76.09 , BR [g]: 24.65 , Wp [g]: 217.39 , Cukier [g]: 86.43 , Sód [mg]: 2533.08 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.46	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>) 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>)	Obiad Krupnik jęczmienny czysty (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Sztuka mięsa gotowana 100g Włoszczyzna paski gotowane 100g (<u>seler</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłka pieczone 150g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<u>mleko</u>) Ser żółty Edamski tłusty 30g (<u>mleko</u>) Szynka parzona 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 100g	Podwieczorek Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 19.08.2026 do 28.08.2026 E [kcal]: 1827.74 , B [g]: 98.18 , T [g]: 67.95 , W [g]: 220.58 , Błonnik [g]: 27.78 , BW [g]: 73.3 , BR [g]: 24.85 , Wp [g]: 192.81 , Cukier [g]: 62.66 , Sód [mg]: 2994.89 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.88	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>) 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>)	Obiad Zupa kapuśniak 300g (<u>seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) 100g (<u>gluten,jaja</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>) Ser żółty Edamski tłusty 30g (<u>mleko</u>) Szynka parzona 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 100g	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	Czwartek (2026-08-20)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 19.08.2026 do 28.08.2026 E [kcal]: 1727.92 , B [g]: 77.51 , T [g]: 66.54 , W [g]: 219.48 , Błonnik [g]: 27.75 , BW [g]: 41.99 , BR [g]: 24.83 , Wp [g]: 191.71 , Cukier [g]: 42.08 , Sód [mg]: 2741.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.99	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 50g (<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 (żywienie 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 Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<u>mleko</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 151g (<u>seler,jaja,mleko</u>) Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>)	Podwieczorek Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 19.08.2026 do 28.08.2026 E [kcal]: 1787.48 , B [g]: 85.55 , T [g]: 66.3 , W [g]: 227.4 , Błonnik [g]: 28.56 , BW [g]: 48.51 , BR [g]: 26.35 , Wp [g]: 198.84 , Cukier [g]: 40.73 , Sód [mg]: 3855.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.86	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 ogórkowa 300g (<u>seler,mleko</u>) Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g (<u>gluten</u>) Gulasz mięsny 150g (<u>gluten,mleko</u>) surówka z kapusty czerwonej 100g (<u>jaja</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>) 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	Piątek (2026-08-21)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 19.08.2026 do 28.08.2026 E [kcal]: 1984.02 , B [g]: 105.02 , T [g]: 65.39 , W [g]: 259.43 , Błonnik [g]: 29.99 , BW [g]: 72.28 , BR [g]: 32.71 , Wp [g]: 229.44 , Cukier [g]: 80.95 , Sód [mg]: 2128.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.19	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>) Sałata 10g Pomidor 90g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 100g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa barszcz ukraiński 300g (<u>seler,mleko</u>) Naleśniki z serem i śmietaną 150g (<u>gluten,mleko,jaja,soja</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywnienie zbiorowe) 250g Jabłka pieczone 150g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<u>mleko</u>) Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) Salatka wiosenna 150g (<u>mleko</u>)	Podwieczorek Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 19.08.2026 do 28.08.2026 E [kcal]: 1912.61 , B [g]: 108.39 , T [g]: 64.7 , W [g]: 238.26 , Błonnik [g]: 27.04 , BW [g]: 75.64 , BR [g]: 32.72 , Wp [g]: 211.21 , Cukier [g]: 50.47 , Sód [mg]: 2425.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.52	Śniadanie Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Płatki jęczmienne na mleku 250g (<u>gluten,mleko</u>) Ser żółty Gouda tłusty 50g (<u>mleko</u>) Sałata 10g Pomidor 90g	Obiad Zupa barszcz ukraiński 300g (<u>seler,mleko</u>) Naleśniki z serem i śmietaną 200g (<u>gluten,mleko,jaja,soja</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywnienie 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>) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (<u>mleko</u>) Pomidor 100g	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	Sobota (2026-08-22)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 19.08.2026 do 28.08.2026 E [kcal]: 1754.98, B [g]: 77.95, T [g]: 50.65, W [g]: 266.02, Błonnik [g]: 31.9, BW [g]: 48.57, BR [g]: 29.35, Wp [g]: 234.1, Cukier [g]: 90.98, Sód [mg]: 4190.34, Kwasy tł. nas. [g]: 23.66	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>) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Papryka czerwona 100g	Obiad Zupa kalafiorowa (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Ryż biały, gotowany 150g Pulpet 100g (<u>jaja,gluten</u>) Sos koperkowy 50g (<u>gluten,mleko,seler</u>) Bukiet warzyw gotowany 150g (<u>seler</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłka pieczone 120g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<u>mleko</u>) Pomidor 100g Szynka kanapkowa 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>)	Podwieczorek Mus owocowy jabłkowo-truskawkowy Truskawkowo 200g
DIETA PODSTAWOWA - od 19.08.2026 do 28.08.2026 E [kcal]: 1768.37, B [g]: 85.97, T [g]: 57.5, W [g]: 246.39, Błonnik [g]: 32.33, BW [g]: 50.94, BR [g]: 35, Wp [g]: 214.06, Cukier [g]: 64.54, Sód [mg]: 3999.4, Kwasy tł. nas. [g]: 23.95	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>) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Papryka czerwona 100g	Obiad 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	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>) Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) Pomidor 100g Szynka kanapkowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>)	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	Niedziela (2026-08-23)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 19.08.2026 do 28.08.2026 E [kcal]: 1802.56 , B [g]: 90.14 , T [g]: 58.47 , W [g]: 244.31 , Błonnik [g]: 31.93 , BW [g]: 58.11 , BR [g]: 30.65 , Wp [g]: 212.37 , Cukier [g]: 79.81 , Sód [mg]: 1719.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.57	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>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120g (<u>jaja</u>) Ogórek świeży (długi) 100g	Obiad 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	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<u>mleko</u>) Salatka z brokułem, fetą i jajkiem 200g (<u>mleko,jaja</u>) Pomidor 100g	Podwieczorek Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 19.08.2026 do 28.08.2026 E [kcal]: 1825.84 , B [g]: 86.26 , T [g]: 65.21 , W [g]: 236.69 , Błonnik [g]: 25.97 , BW [g]: 59.33 , BR [g]: 25.81 , Wp [g]: 210.72 , Cukier [g]: 76.22 , Sód [mg]: 4897.52 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.67	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>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120g (<u>jaja</u>) Ogórek świeży (długi) 100g	Obiad Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Kotlet schabowy z piersi z kurczaka (żywienie zbiorowe) 120g (<u>jaja,gluten</u>) Surówka z buraków 120g (<u>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>) Salatka śledziowa 50g (<u>ryby</u>) Ogórek kwaszony 100g	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

Jadłospis	Poniedziałek (2026-08-24)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 19.08.2026 do 28.08.2026 E [kcal]: 1713.14, B [g]: 75.87, T [g]: 57.7, W [g]: 239.96, Błonnik [g]: 29.66, BW [g]: 47.44, BR [g]: 24.52, Wp [g]: 210.28, Cukier [g]: 81.15, Sód [mg]: 2198.85, Kwasy tł. nas. [g]: 28.82	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 brzoskwiowy, 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 Jabłka pieczone 120g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<u>mleko</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 PODSTAWOWA - od 19.08.2026 do 28.08.2026 E [kcal]: 1737.96, B [g]: 69.25, T [g]: 62.76, W [g]: 242.22, Błonnik [g]: 31.31, BW [g]: 39.42, BR [g]: 25.92, Wp [g]: 210.93, Cukier [g]: 70.71, Sód [mg]: 2420.52, Kwasy tł. nas. [g]: 28.04	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 brzoskwiowy, 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 Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<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	Wtorek (2026-08-25)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 19.08.2026 do 28.08.2026 E [kcal]: 1872.06 , B [g]: 99.76 , T [g]: 54.78 , W [g]: 258.58 , Błonnik [g]: 26.48 , BW [g]: 71.38 , BR [g]: 28.35 , Wp [g]: 232.14 , Cukier [g]: 80 , Sód [mg]: 3127.33 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.71	Śniadanie 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 kanapkowa 45g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g Pomidor 100g Bułka kajzerka 60g (<u>gluten</u>)	Obiad Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Filet gotowany 100g Surówka z buraków 120g (<u>jaja</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Banan 130g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<u>mleko</u>) Paszтет wieprzowy, pieczony 35g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek świeży (długi) 100g	Podwieczorek Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 19.08.2026 do 28.08.2026 E [kcal]: 1872.66 , B [g]: 84.74 , T [g]: 61.56 , W [g]: 259.04 , Błonnik [g]: 27.14 , BW [g]: 55.19 , BR [g]: 29.53 , Wp [g]: 231.92 , Cukier [g]: 73.91 , Sód [mg]: 3332.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.84	Śniadanie 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 kanapkowa 45g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g Pomidor 100g Bułka kajzerka 60g (<u>gluten</u>)	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Bigos 250g 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 wieprzowy, pieczony 35g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek świeży (długi) 100g	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	środa (2026-08-26)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 19.08.2026 do 28.08.2026 E [kcal]: 1796.5, B [g]: 84.14, T [g]: 55.34, W [g]: 255.17, Błonnik [g]: 27.88, BW [g]: 56.96, BR [g]: 27.06, Wp [g]: 227.26, Cukier [g]: 50.5, Sód [mg]: 2118.91, Kwasy tł. nas. [g]: 30.18	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 (żywienie 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 (żywienie zbiorowe) 250g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<u>mleko</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 19.08.2026 do 28.08.2026 E [kcal]: 1808.8, B [g]: 93.07, T [g]: 58.54, W [g]: 243.23, Błonnik [g]: 29.67, BW [g]: 63.13, BR [g]: 29.82, Wp [g]: 213.5, Cukier [g]: 71.59, Sód [mg]: 2420.42, Kwasy tł. nas. [g]: 27.59	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 kalafiorowa z ziemniakami 300g (<u>seler,mleko</u>) Kasza gryczana 60g Gulasz mięsny 150g (<u>gluten,mleko</u>) surówka z kapusty czerwonej 150g (<u>jaja</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>) 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	Czwartek (2026-08-27)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 19.08.2026 do 28.08.2026 E [kcal]: 1739.39, B [g]: 99.1, T [g]: 65.05, W [g]: 203.54, Błonnik [g]: 26.96, BW [g]: 70.65, BR [g]: 27.34, Wp [g]: 176.55, Cukier [g]: 47.63, Sód [mg]: 2732.45, Kwasy tł. nas. [g]: 28.59	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 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser żółty Gouda tłusty 30g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży (długi) 100g	Obiad 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	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (<u>gluten</u>) Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (<u>mleko</u>) Szynka parzona 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Salata 10g Pomidor 100g Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>)	Podwieczorek Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 19.08.2026 do 28.08.2026 E [kcal]: 1748.13, B [g]: 93.72, T [g]: 70.55, W [g]: 196.85, Błonnik [g]: 23.04, BW [g]: 68.21, BR [g]: 24.4, Wp [g]: 173.78, Cukier [g]: 45.5, Sód [mg]: 3122.88, Kwasy tł. nas. [g]: 28.79	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 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser żółty Gouda tłusty 30g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży (długi) 100g	Obiad Zupa pieczarkowa (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Wątróbka drobiowa pieczona 150g (<u>gluten</u>) Surówka obiadowa z ogórków świeżych, kiszonych i koperku 120g 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>) Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) Szynka parzona 50g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Salata 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

Jadłospis	Piątek (2026-08-28)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 19.08.2026 do 28.08.2026 E [kcal]: 1776.29, B [g]: 91.78, T [g]: 59.67, W [g]: 234.65, Błonnik [g]: 32.62, BW [g]: 65.9, BR [g]: 25.85, Wp [g]: 202.02, Cukier [g]: 72.44, Sód [mg]: 2645.04, Kwasy tł. nas. [g]: 29.13	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 Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g <u>(gluten)</u> Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g <u>(mleko)</u> Paszтет z mięsa mieszanego 40g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> Pomidor 100g	Podwieczorek Serek wiejski naturalny 200g <u>(mleko)</u>
DIETA PODSTAWOWA - od 19.08.2026 do 28.08.2026 E [kcal]: 1795.26, B [g]: 128.64, T [g]: 58, W [g]: 227.98, Błonnik [g]: 29.94, BW [g]: 77.74, BR [g]: 27.47, Wp [g]: 177.24, Cukier [g]: 52.61, Sód [mg]: 3519.07, Kwasy tł. nas. [g]: 26.68	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 100g <u>(mleko)</u> Pomidor 100g	Obiad Zupa barszcz ukraiński 300g <u>(seler,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 200g Ryba pieczona 130g <u>(ryby)</u> surówka z kapusty kiszonej 150g <u>(jaja)</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 70g <u>(gluten)</u> Ogórek kiszony 100g Tuńczyk w oleju 100g <u>(ryby)</u>	Podwieczorek Serek wiejski naturalny 200g <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