

Jadłospis	Wtorek (2026-09-08)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 08.09.2026 do 17.09.2026 E [kcal]: 1910.9, B [g]: 105.08, T [g]: 67.9, W [g]: 237.25, Błonnik [g]: 29.9, BW [g]: 78.03, BR [g]: 25.81, Wp [g]: 207.33, Cukier [g]: 77.11, Sód [mg]: 2757.44, Kwasy tł. nas. [g]: 34.62	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 Kielbasa szynkowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser żółty Edamski tłusty 30g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa krupnik 300g (<u>seler,gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet 100g (<u>jaja,gluten</u>) Bukiet warzyw gotowany 100g (<u>seler</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>) 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 08.09.2026 do 17.09.2026 E [kcal]: 1873.96, B [g]: 121.3, T [g]: 77.54, W [g]: 191.64, Błonnik [g]: 29.47, BW [g]: 92.38, BR [g]: 28.89, Wp [g]: 162.16, Cukier [g]: 49.85, Sód [mg]: 2742.03, Kwasy tł. nas. [g]: 40.42	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 Kielbasa szynkowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser żółty Edamski tłusty 30g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa grochowa 350g (<u>seler</u>) Łazanki z kapustą i mięsem 300g 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	środa (2026-09-09)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 08.09.2026 do 17.09.2026 E [kcal]: 1848.28, B [g]: 76.74, T [g]: 70.82, W [g]: 240.95, Błonnik [g]: 28.29, BW [g]: 51.19, BR [g]: 25.43, Wp [g]: 212.63, Cukier [g]: 74.7, Sód [mg]: 2449.73, Kwasy tł. nas. [g]: 31.04	Śniadanie Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Kasza manna na mleku 300g (gluten,mleko) Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler) Ser topiony Edamski 25g (mleko) Pomidor 100g	Obiad Zupa jarzynowa 300g (mleko,seler) Ziemniaki, gotowane 200g Kotlet mięsno ryżowy z warzywami 100g (jaja,gluten) Włoszczyzna paski gotowane 100g (seler) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłka pieczone 120g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (mleko) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (gluten) Salatka z brokuła, rzodkiewki i kukurydzy 60g (mleko,jaja) Ser żółty Edamski tłusty 30g (mleko)	Podwieczorek Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g (mleko)
DIETA PODSTAWOWA - od 08.09.2026 do 17.09.2026 E [kcal]: 1833.8, B [g]: 76.98, T [g]: 73.52, W [g]: 230.97, Błonnik [g]: 28.13, BW [g]: 51.19, BR [g]: 25.67, Wp [g]: 202.83, Cukier [g]: 64.3, Sód [mg]: 2415.26, Kwasy tł. nas. [g]: 30.08	Śniadanie Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Kasza manna na mleku 300g (gluten,mleko) Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler) Ser topiony Edamski 25g (mleko) Pomidor 100g	Obiad Zupa jarzynowa 300g (mleko,seler) Ziemniaki, gotowane 200g Kotlet mięsno ryżowy z warzywami 100g (jaja,gluten) 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 (mleko) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (gluten) Salatka z brokuła, rzodkiewki i kukurydzy 60g (mleko,jaja) Ser żółty Edamski tłusty 30g (mleko)	Podwieczorek Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g (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	Czwartek (2026-09-10)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA- od 08.09.2026 do 17.09.2026 E [kcal]: 1735.32, B [g]: 108.17, T [g]: 56.1, W [g]: 217.03, Błonnik [g]: 29.85, BW [g]: 73.72, BR [g]: 25.38, Wp [g]: 187.18, Cukier [g]: 54.42, Sód [mg]: 2245.01, Kwasy tł. nas. [g]: 30.54	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 Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Sztuka mięsa gotowana 120g Bukiet warzyw gotowany 100g (<u>seler</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>) 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 08.09.2026 do 17.09.2026 E [kcal]: 1724.03, B [g]: 94.19, T [g]: 60.53, W [g]: 218.43, Błonnik [g]: 30.26, BW [g]: 59.78, BR [g]: 25.34, Wp [g]: 188.17, Cukier [g]: 54.68, Sód [mg]: 3069.86, Kwasy tł. nas. [g]: 30.86	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 Szynka wieprzowa, gotowana 40g Sałata 10g Pomidor 90g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Bigos 300g 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>) 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, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2026-09-11)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 08.09.2026 do 17.09.2026 E [kcal]: 1890.29, B [g]: 76.18, T [g]: 61.39, W [g]: 275.88, Błonnik [g]: 28.58, BW [g]: 46.7, BR [g]: 29.45, Wp [g]: 247.3, Cukier [g]: 79.84, Sód [mg]: 3744.73, Kwasy tł. nas. [g]: 29.77	Śniadanie Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Płatki jęczmienne na mleku 300g (gluten,mleko) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (jaja,siarka,gorczyca) Pomidor 100g	Obiad Zupa buraczkowa (żywienie zbiorowe) 300g (seler,mleko) Makaron z serem i śmietaną 200g (mleko) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłko 100g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (mleko) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (gluten) Pomidor 100g Tuńczyk w oleju 35g (ryby) Ser żółty Gouda tłusty 30g (mleko)	Podwieczorek Mus owocowy jabłkowo-truskawkowy Truskawkowo 200g
DIETA PODSTAWOWA - od 08.09.2026 do 17.09.2026 E [kcal]: 1891.19, B [g]: 76.37, T [g]: 61.32, W [g]: 276.27, Błonnik [g]: 28.96, BW [g]: 46.57, BR [g]: 29.77, Wp [g]: 247.34, Cukier [g]: 82.01, Sód [mg]: 3732.13, Kwasy tł. nas. [g]: 29.68	Śniadanie Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Płatki jęczmienne na mleku 300g (gluten,mleko) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (jaja,siarka,gorczyca) Pomidor 100g	Obiad Barszcz ukraiński (żywienie zbiorowe) 300g (seler,mleko) Makaron z serem i śmietaną 200g (mleko) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłko 100g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (mleko) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (gluten) Pomidor 100g Tuńczyk w oleju 35g (ryby) Ser żółty Gouda tłusty 30g (mleko)	Podwieczorek Mus owocowy jabłkowo-truskawkowy Truskawkowo 200g

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, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Jadłospis	Sobota (2026-09-12)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 08.09.2026 do 17.09.2026 E [kcal]: 1659.64 , B [g]: 95.06 , T [g]: 47.8 , W [g]: 227.04 , Błonnik [g]: 28.23 , BW [g]: 67.62 , BR [g]: 26.32 , Wp [g]: 198.78 , Cukier [g]: 69.15 , Sód [mg]: 2460.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.8	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 Szynka kanapkowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser topiony Edamski 25g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa jarzynowa 300g (<u>mleko,seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Filet gotowany 100g Bukiet warzyw gotowany 100g (<u>seler</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>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 100g (<u>seler,jaja</u>) Szynka z piersi kurczaka 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>)	Podwieczorek Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 08.09.2026 do 17.09.2026 E [kcal]: 1684.47 , B [g]: 83.84 , T [g]: 51.54 , W [g]: 237.56 , Błonnik [g]: 30.88 , BW [g]: 49.74 , BR [g]: 32.97 , Wp [g]: 206.64 , Cukier [g]: 76.1 , Sód [mg]: 3293.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.43	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 Szynka kanapkowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser topiony Edamski 25g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa zalewajka 300g (<u>mleko</u>) Fasolka po bretońsku 300g (<u>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>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 100g (<u>seler,jaja</u>) Szynka z piersi kurczaka 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>)	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	Niedziela (2026-09-13)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA- od 08.09.2026 do 17.09.2026 E [kcal]: 1835.79 , B [g]: 80.46 , T [g]: 54.72 , W [g]: 270.43 , Błonnik [g]: 29 , BW [g]: 50.79 , BR [g]: 29.6 , Wp [g]: 241.45 , Cukier [g]: 82.84 , Sód [mg]: 3263.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.03	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 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g Pomidor 100g Serek homogenizowany waniliowy 130g (<u>mleko</u>)	Obiad Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet 100g (<u>jaja,gluten</u>) Marchewka zasmażana 120g (<u>mleko,gluten</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłka pieczone 120g	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 75g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 100g Sałata 10g	Podwieczorek Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 08.09.2026 do 17.09.2026 E [kcal]: 1710.11 , B [g]: 85.7 , T [g]: 43.09 , W [g]: 260.71 , Błonnik [g]: 30.61 , BW [g]: 55.35 , BR [g]: 30.27 , Wp [g]: 230.13 , Cukier [g]: 72.45 , Sód [mg]: 3493.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.26	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 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g Pomidor 100g Serek homogenizowany waniliowy 130g (<u>mleko</u>)	Obiad Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Kotlet drobiowy z pieczarką 130g (<u>gluten,jaja</u>) Marchewka zasmażana 120g (<u>mleko,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>) Szynka kanapkowa 75g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 100g Sałata 10g	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 (2026-09-14)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 08.09.2026 do 17.09.2026 E [kcal]: 1914.93, B [g]: 92.31, T [g]: 62.57, W [g]: 260.63, 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	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 brzoskwiowy, 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 (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>) Parówki z kurczaka 50g (<u>gluten,mleko,soja,seler,gorczyca</u>) Ogórek świeży (długi) 100g	Podwieczorek Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 08.09.2026 do 17.09.2026 E [kcal]: 1914.93, B [g]: 92.31, T [g]: 62.57, W [g]: 260.63, 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	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 brzoskwiowy, 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 (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>) 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	Wtorek (2026-09-15)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA- od 08.09.2026 do 17.09.2026 E [kcal]: 1764.77, B [g]: 97.05, T [g]: 54.85, W [g]: 239.56, Błonnik [g]: 32.04, BW [g]: 68.18, BR [g]: 27.56, Wp [g]: 207.52, Cukier [g]: 53.49, Sód [mg]: 2426.62, Kwasy tł. nas. [g]: 28.37	Śniadanie Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Kasza manna na mleku 300g (gluten,mleko) Pomidor 100g Polędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,seler) Ser żółty Gouda tłusty 30g (mleko)	Obiad Zupa jarzynowa z kaszą manną 300g (seler,gluten,mleko) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (gluten) Gulasz mięsny 150g (gluten,mleko) Włoszczyzna paski gotowane 100g (seler) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (mleko) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (gluten) Ser żółty Gouda tłusty 30g (mleko) Szynka z piersi kurczaka 40g (gluten,mleko,soja,seler) Papryka czerwona 100g	Podwieczorek Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g (mleko)
DIETA PODSTAWOWA - od 08.09.2026 do 17.09.2026 E [kcal]: 1780.17, B [g]: 91.06, T [g]: 60.93, W [g]: 232.1, Błonnik [g]: 28.22, BW [g]: 65.97, BR [g]: 25.06, Wp [g]: 203.88, Cukier [g]: 58.43, Sód [mg]: 2749.15, Kwasy tł. nas. [g]: 30.72	Śniadanie Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Kasza manna na mleku 300g (gluten,mleko) Pomidor 100g Polędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,seler) Ser żółty Gouda tłusty 30g (mleko)	Obiad Zupa kapuśniak 300g (seler) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (gluten) Gulasz mięsny 150g (gluten,mleko) Surówka z marchewki i jabłka 150g (mleko) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (mleko) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (gluten) Ser żółty Gouda tłusty 30g (mleko) Szynka z piersi kurczaka 40g (gluten,mleko,soja,seler) Papryka czerwona 100g	Podwieczorek Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g (mleko)

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

Jadłospis	środa (2026-09-16)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA- od 08.09.2026 do 17.09.2026 E [kcal]: 1770.28 , B [g]: 101.5 , T [g]: 53.79 , W [g]: 233.97 , Błonnik [g]: 27 , BW [g]: 74.81 , BR [g]: 25.59 , Wp [g]: 206.96 , Cukier [g]: 79.62 , Sód [mg]: 2100.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.99	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 30g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa z kurczaka 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 15g	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Filet gotowany 100g Bukiet warzyw gotowany 100g (<u>seler</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłka pieczone 120g	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 Gouda tłusty 30g (<u>mleko</u>) Jaja kurze całe, gotowane 70g (<u>jaja</u>) Pomidor 100g	Podwieczorek Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 08.09.2026 do 17.09.2026 E [kcal]: 1777.97 , B [g]: 85.26 , T [g]: 63.11 , W [g]: 230.52 , Błonnik [g]: 25.83 , BW [g]: 58 , BR [g]: 26.17 , Wp [g]: 204.74 , Cukier [g]: 66.87 , Sód [mg]: 3334.69 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.89	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 30g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa z kurczaka 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 15g	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Kotlet schabowy z pieczarkami (żywienie zbiorowe) 120g (<u>mleko,jaja,gluten</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłko 100g surówka z kapusty czerwonej 100g (<u>jaja</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>) 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, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Czwartek (2026-09-17)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA- od 08.09.2026 do 17.09.2026 E [kcal]: 1763.35, B [g]: 86.09, T [g]: 56.76, W [g]: 243.07, Błonnik [g]: 31.33, BW [g]: 59.88, BR [g]: 26.18, Wp [g]: 211.74, Cukier [g]: 67.79, Sód [mg]: 3553.85, Kwasy tł. nas. [g]: 29.44	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 Wątróbka gotowana 120g Włoszczyzna paski gotowane 150g <u>(seler)</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>
DIETA PODSTAWOWA - od 08.09.2026 do 17.09.2026 E [kcal]: 1900.44, B [g]: 93.43, T [g]: 69.2, W [g]: 240.26, Błonnik [g]: 27.63, BW [g]: 67.85, BR [g]: 25.55, Wp [g]: 212.64, Cukier [g]: 63.85, Sód [mg]: 4420.82, Kwasy tł. nas. [g]: 31.31	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 Wątróbka drobiowa pieczona 120g <u>(gluten)</u> Surówka z ogórków kiszonych i oliwy z oliwek 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> 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