

Jadłospis	Sobota (2026-08-29)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 29.08.2026 do 07.09.2026 E [kcal]: 1830.82 , B [g]: 105.63 , T [g]: 64.66 , W [g]: 220.86 , Błonnik [g]: 27.47 , BW [g]: 80.4 , BR [g]: 25.2 , Wp [g]: 193.37 , Cukier [g]: 73.21 , Sód [mg]: 2718.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.33	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 topiony Edamski 25g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa jarzynowa 300g (<u>mleko,seler</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Sztuka mięsa gotowana 100g 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>) 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 29.08.2026 do 07.09.2026 E [kcal]: 1895.8 , B [g]: 103.92 , T [g]: 66.47 , W [g]: 238.07 , Błonnik [g]: 33.18 , BW [g]: 68.1 , BR [g]: 35.79 , Wp [g]: 204.85 , Cukier [g]: 77.06 , Sód [mg]: 3351.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.87	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 topiony Edamski 25g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa jarzynowa 300g (<u>mleko,seler</u>) Fasolka po bretońsku 350g (<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>) 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, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Niedziela (2026-08-30)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 29.08.2026 do 07.09.2026 E [kcal]: 1653.49 , B [g]: 100.33 , T [g]: 47.49 , W [g]: 221.62 , Błonnik [g]: 29.32 , BW [g]: 68.31 , BR [g]: 24.07 , Wp [g]: 192.29 , Cukier [g]: 65.67 , Sód [mg]: 2317.13 , Kwasy tł. nas. [g]: 26	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 twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa z kurczaka 50g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 100g	Obiad Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Filet gotowany 100g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 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>) Ser żółty Edamski tłusty 30g (<u>mleko</u>) Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Papryka czerwona 100g	Podwieczorek Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 29.08.2026 do 07.09.2026 E [kcal]: 1704.27 , B [g]: 85.91 , T [g]: 63.85 , W [g]: 211.14 , Błonnik [g]: 27.9 , BW [g]: 54.01 , BR [g]: 23.92 , Wp [g]: 183.25 , Cukier [g]: 48.6 , Sód [mg]: 2956.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.55	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 twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (<u>mleko</u>) Kielbasa szynkowa z kurczaka 50g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 100g	Obiad Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Kotlet drobiowy 100g (<u>ryby,jaja,gluten</u>) Marchewka zasmażana 100g (<u>mleko,gluten</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>) Ser żółty Edamski tłusty 30g (<u>mleko</u>) Szynka z piersi kurczaka 30g (<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, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Poniedziałek (2026-08-31)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 29.08.2026 do 07.09.2026 E [kcal]: 1867.41 , B [g]: 103.12 , T [g]: 64.12 , W [g]: 234.26 , Błonnik [g]: 27.88 , BW [g]: 74.61 , BR [g]: 28.5 , Wp [g]: 206.36 , Cukier [g]: 66.61 , Sód [mg]: 2831.27 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.68	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>) Szynka wieprzowa, gotowana 40g Sałata 10g Pomidor 90g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 35g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja,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 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>) Polędwica sopočka 45g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Salatka wiosenna 150g (<u>mleko</u>)	Podwieczorek Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 29.08.2026 do 07.09.2026 E [kcal]: 1834.09 , B [g]: 102.17 , T [g]: 66.55 , W [g]: 220.75 , Błonnik [g]: 26.05 , BW [g]: 74.02 , BR [g]: 28.14 , Wp [g]: 194.71 , Cukier [g]: 47.41 , Sód [mg]: 2868.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.45	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>) Szynka wieprzowa, gotowana 40g Sałata 10g Pomidor 90g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 35g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Stek z cebulką (żywienie zbiorowe) 120g (<u>gluten,jaja</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>) Polędwica sopočka 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	Wtorek (2026-09-01)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 29.08.2026 do 07.09.2026 E [kcal]: 1825.45, B [g]: 88.08, T [g]: 56.38, W [g]: 260.08, Błonnik [g]: 33.48, BW [g]: 56.53, BR [g]: 31.52, Wp [g]: 226.62, Cukier [g]: 83.23, Sód [mg]: 4470.95, Kwasy tł. nas. [g]: 27.07	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>) Kielbasa szynkowa z kurczaka 50g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Papryka czerwona 100g Ser topiony Edamski 25g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa koperkowa z ryżem 300g (<u>seler</u>) Penne z kurczakiem i pieczarką 250g (<u>mleko,gluten</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywnienie 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>) Szynka kanapkowa 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 100g Sałata 10g	Podwieczorek Mus owocowy jabłkowo-truskawkowy Truskawkowo 200g
DIETA PODSTAWOWA - od 29.08.2026 do 07.09.2026 E [kcal]: 1720.55, B [g]: 84.73, T [g]: 56.03, W [g]: 235.93, Błonnik [g]: 30.18, BW [g]: 54.62, BR [g]: 30.07, Wp [g]: 205.74, Cukier [g]: 65.62, Sód [mg]: 4775.26, Kwasy tł. nas. [g]: 27.13	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>) Kielbasa szynkowa z kurczaka 50g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Papryka czerwona 100g Ser topiony Edamski 25g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa zalewajka 300g (<u>mleko</u>) Penne z kurczakiem i pieczarką 250g (<u>mleko,gluten</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>) Szynka kanapkowa 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 100g Sałata 10g	Podwieczorek Mus owocowy jabłkowo-truskawkowy Truskawkowo 200g

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

Jadłospis	środa (2026-09-02)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 29.08.2026 do 07.09.2026 E [kcal]: 1647.16 , B [g]: 88.29 , T [g]: 46.57 , W [g]: 233.36 , Błonnik [g]: 28.59 , BW [g]: 62.5 , BR [g]: 24.67 , Wp [g]: 204.75 , Cukier [g]: 67.6 , Sód [mg]: 2460.64 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.68	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 żółty Edamski tłusty 30g (<u>mleko</u>)	Obiad Krupnik jęczmienny czysty (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Sztuka mięsa gotowana 100g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 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>) 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 29.08.2026 do 07.09.2026 E [kcal]: 1802.51 , B [g]: 93.24 , T [g]: 60.25 , W [g]: 239.4 , Błonnik [g]: 33.84 , BW [g]: 56.81 , BR [g]: 35.31 , Wp [g]: 205.53 , Cukier [g]: 58.34 , Sód [mg]: 2991.13 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.61	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 żółty Edamski tłusty 30g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa grochowa (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet 100g (<u>jaja,gluten</u>) Sos koperkowy 50g (<u>gluten,mleko,seler</u>) Surówka z czerwonej kapusty 100g 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>) 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	Czwartek (2026-09-03)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 29.08.2026 do 07.09.2026 E [kcal]: 1767.9, B [g]: 74.6, T [g]: 64.49, W [g]: 239.37, Błonnik [g]: 28.94, BW [g]: 48.9, BR [g]: 24.54, Wp [g]: 210.43, Cukier [g]: 75.99, Sód [mg]: 2266.35, Kwasy tł. nas. [g]: 28.61	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 brzoskwinowy, 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> Pomidor 100g Parówki z kurczaka 50g <u>(gluten,mleko,soja,seler,gorczyca)</u>	Podwieczorek Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g <u>(mleko)</u>
DIETA PODSTAWOWA - od 29.08.2026 do 07.09.2026 E [kcal]: 1757.91, B [g]: 74.22, T [g]: 62.18, W [g]: 243.55, Błonnik [g]: 31.19, BW [g]: 47.22, BR [g]: 25.84, Wp [g]: 212.38, Cukier [g]: 70.17, Sód [mg]: 2273.72, Kwasy tł. nas. [g]: 26.94	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 brzoskwinowy, 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> Pomidor 100g Parówki z kurczaka 50g <u>(gluten,mleko,soja,seler,gorczyca)</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, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2026-09-04)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 29.08.2026 do 07.09.2026 E [kcal]: 1861.76, B [g]: 96.18, T [g]: 60.67, W [g]: 250.44, Błonnik [g]: 33.8, BW [g]: 64.55, BR [g]: 31.6, Wp [g]: 216.67, Cukier [g]: 75.75, Sód [mg]: 2775.81, Kwasy tł. nas. [g]: 26.5	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 80g (<u>jaja,siarka,gorczyca</u>) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g Pomidor 100g	Obiad Zupa barszcz ukraiński 300g (<u>seler,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g ryba gotowana 120g (<u>ryby</u>) Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 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>) Tuńczyk w oleju 70g (<u>ryby</u>) Ogórek świeży (długi) 100g	Podwieczorek Serek wiejski naturalny 200g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 29.08.2026 do 07.09.2026 E [kcal]: 1983.68, B [g]: 98.36, T [g]: 74.17, W [g]: 249.61, Błonnik [g]: 33.84, BW [g]: 66.26, BR [g]: 32.07, Wp [g]: 215.81, Cukier [g]: 62.32, Sód [mg]: 3414.32, Kwasy tł. nas. [g]: 27.65	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 80g (<u>jaja,siarka,gorczyca</u>) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g Pomidor 100g	Obiad Zupa barszcz ukraiński 300g (<u>seler,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Ryba pieczona 120g (<u>ryby,jaja,gluten</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Jabłko 100g surówka z kapusty kiszonej 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>) Tuńczyk w oleju 70g (<u>ryby</u>) Ogórek świeży (długi) 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, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Jadłospis	Sobota (2026-09-05)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 29.08.2026 do 07.09.2026 E [kcal]: 1810.19, B [g]: 91.56, T [g]: 57.83, W [g]: 244.49, Błonnik [g]: 24.84, BW [g]: 62.33, BR [g]: 29.06, Wp [g]: 219.63, Cukier [g]: 73.5, Sód [mg]: 2225.2, Kwasy tł. nas. [g]: 26.14	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 300g (mleko,seler) Spaghetti włoskie z sosem pomidorowo - bazyliowym 300g (gluten,jaja) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Banan 130g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (mleko) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (gluten) Szynka z piersi kurczaka 40g (gluten,mleko,soja,seler) Salatka z brokułem, fetą i jajkiem 100g (mleko,jaja)	Podwieczorek Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 240g (mleko)
DIETA PODSTAWOWA - od 29.08.2026 do 07.09.2026 E [kcal]: 1871.27, B [g]: 94.84, T [g]: 59.54, W [g]: 252.94, Błonnik [g]: 25.44, BW [g]: 64.31, BR [g]: 30.36, Wp [g]: 227.48, Cukier [g]: 74.37, Sód [mg]: 2232.88, Kwasy tł. nas. [g]: 26.38	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 300g (mleko,seler) Spaghetti włoskie z sosem pomidorowo - bazyliowym 350g (gluten,jaja) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g Banan 130g	Kolacja Herbata czarna, napar bez cukru 250g Tłuszcz mleczny do smarowania (d. masło śmietankowe) 10g (mleko) Chleb mieszany, z płatkami owsianymi 100g (gluten) Szynka z piersi kurczaka 40g (gluten,mleko,soja,seler) Salatka z brokułem, fetą i jajkiem 100g (mleko,jaja)	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	Niedziela (2026-09-06)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 29.08.2026 do 07.09.2026 E [kcal]: 1670.12 , B [g]: 92.1 , T [g]: 49.24 , W [g]: 227.83 , Błonnik [g]: 25.61 , BW [g]: 63.63 , BR [g]: 27.36 , Wp [g]: 202.2 , Cukier [g]: 54.77 , Sód [mg]: 4004.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 23	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>) Ogórek świeży (długi) 100g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (<u>mleko</u>) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 15g Szynka z piersi kurczaka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>)	Obiad Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g Surówka z buraków 100g (<u>jaja</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>) Polędwica sopocka 50g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser żółty Gouda tłusty 30g (<u>mleko</u>) Pomidor 100g	Podwieczorek Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (<u>mleko</u>)
DIETA PODSTAWOWA - od 29.08.2026 do 07.09.2026 E [kcal]: 1846.02 , B [g]: 110.34 , T [g]: 60.4 , W [g]: 228.54 , Błonnik [g]: 25.86 , BW [g]: 81.62 , BR [g]: 27.61 , Wp [g]: 202.66 , Cukier [g]: 54.86 , Sód [mg]: 4019.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.12	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>) Ogórek świeży (długi) 100g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (<u>mleko</u>) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 15g Szynka z piersi kurczaka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>)	Obiad Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,gluten,jaja</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Udko z kurczaka pieczone 180g Surówka z buraków 100g (<u>jaja</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>) Polędwica sopocka 50g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser żółty Gouda tłusty 30g (<u>mleko</u>) 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	Poniedziałek (2026-09-07)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA - od 29.08.2026 do 07.09.2026 E [kcal]: 1907.29 , B [g]: 88.62 , T [g]: 71.91 , W [g]: 241.75 , Błonnik [g]: 29.4 , BW [g]: 62.32 , BR [g]: 26.27 , Wp [g]: 212.36 , Cukier [g]: 69.01 , Sód [mg]: 3868.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.5	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>) 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 29.08.2026 do 07.09.2026 E [kcal]: 1907.29 , B [g]: 88.62 , T [g]: 71.91 , W [g]: 241.75 , Błonnik [g]: 29.4 , BW [g]: 62.32 , BR [g]: 26.27 , Wp [g]: 212.36 , Cukier [g]: 69.01 , Sód [mg]: 3868.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.5	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>) 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