

12.05.2026r wtorek		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300ml (MLE, GLU PSZ), Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szyńka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor 100g, Cukier 5g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300ml (MLE, GLU PSZ) , Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor b/s 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	sałatka z pieczoną ciecierzycą (sałata, papryka kolorowa, pomidor, ciecierzycy, olej rzepakowy) 150g	Jabłko gotowane 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), sałatka z pieczoną ciecierzycą (sałata, papryka kolorowa, pomidor, ciecierzycy, olej rzepakowy) 150g
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (SEL), Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ, JAJ) z sosem bolognese (mięso wieprzowe z łopatki 80g, sos warzywny 100g) (może zawierać: SEL, GOR), Jabłko 1 szt, Kompot wieloowocowy z mieszanki kompotowej mrożonej (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) z/c 250ml	Zupa krupnik jęczmienny 400ml (SEL), Pieczeń drobiowo-wieprzowa (szyńka wp), z marchewką i sosem z natką pietruszki (120g) (GLU,JAJ), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuły gotowane na parze z olejem 200g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (SEL), Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ, JAJ) z sosem bolognese (mięso wieprzowe z łopatki 80g, sos warzywny 100g) (może zawierać: SEL, GOR), Jabłko 1 szt, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw.			Jabłko 1 szt, Maślanka naturalna 2%tł (MLE) 250ml, orzechy włoskie 15g (ORZ)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ,	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony 100g, Herbata czarna ekspresowa

Jadłospis 12.05.2026 -21.05.2026

		MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, kawa zbożowa b/c (GLU ŻYT)	250ml, cukier 5g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, sałata 20g, banan 80g, kawa zbożowa b/c (GLU ŻYT)	b/c 250ml, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g
	Posiłek nocny	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ,) , Szyńka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa w 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ,) , Szyńka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa w 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szyńka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa w 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml

		<p>Wartość energetyczna: 2234kcal. Białko ogółem: 129,82g Tłuszcz: 44,34g Kw.tł.nasy.: 15,13g Węglowodany ogółem: 336,89g W tym cukry: 72,28g Błonnik pokarmowy: 32,87g Sól: 6,94g Sód: 3301mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2179kcal. Białko ogółem: 100g Tłuszcz: 58,30g Kw.tł.nasy.: 17g Węglowodany ogółem: 322,70g W tym cukry: 77g Błonnik pokarmowy: 24,68g Sól: 5,53g Sód: 3187mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2222 kcal. Białko ogółem: 127,47g Tłuszcz: 51,73g Kw.tł.nasy.: 14g Węglowodany ogółem: 329,90g W tym cukry: 53g Błonnik pokarmowy: 49,38g Sól: 5,21g Sód: 3112mg</p>
<p>13.05.2026r środa</p>		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	Śniadanie	<p>Kawa zbożowa na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) , Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Pasta z ryby gotowanej z olejem rzepakowym 80g (RYB,JAJ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Cukier 5g, Rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Jabłko 1 szt</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku 2% b/c 250ml(MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Pasta z ryby gotowanej z olejem rzepakowym (RYB, JAJ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 20g , Cukier 5g, , pomidor b/s 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Jabłko gotowane 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Pasta z ryby gotowanej z olejem rzepakowym 80g (RYB,JAJ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Rzodkiewka 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>
	II śniadanie	Jogurt naturalny 150ml	Jogurt naturalny 150ml	Jogurt naturalny 150ml (MLE), jabłko 1 szt
	Obiad	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (SEL, MLE), ziemniaki gotowane 200g, pierś z kurczaka pieczona z sosem szpinakowym 100g (MLE), Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (SEL, MLE), ziemniaki gotowane 200g, pierś z kurczaka pieczona z sosem szpinakowym 100g (MLE), marchew gotowana w plasterach z olejem rzepakowym 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400ml (SEL, MLE), pierś z kurczaka pieczona z sosem szpinakowym 100g (MLE), Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml</p>
	Podw.			<p>Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE) , Woda 250ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ,</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</p>

		połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g	MLE, SEL, GOR), Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g sałata 20g mandarynka 1 szt	SEL, GOR), Ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g
	Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g , Szyinka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g,, Szyinka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g(może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , sałata 20g , Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g,, Szyinka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g(może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , sałata 20g , Woda 250ml
		Wartość energetyczna: 2254kcal. Białko ogółem: 134,01g Tłuszcz: 72,25g Kw.tł.nasy.: 16,50g Węglowodany ogółem: 294,14g W tym cukry: 68,52g Błonnik pokarmowy: 32,87g Sól: 5,94g Sód 2662,36 mg	Wartość energetyczna: 2165kcal. Białko ogółem: 100,97g Tłuszcz: 60,06g Kw.tł.nasy.: 18g Węglowodany ogółem: 307,28g W tym cukry: 78g Błonnik pokarmowy: 24 g Sól: 5,90g Sód 2560 mg	Wartość energetyczna: 2186 kcal. Białko ogółem: 95g Tłuszcz: 66g Kw.tł.nasy.: 16g Węglowodany ogółem: 315g W tym cukry: 53g Błonnik pokarmowy: 46,22g Sól: 5,10g Sód 2831 mg
14.05.2026r czwartek		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU JĘCZ) , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Szyinka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Cukier 5g, ogórek kiszony 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza manna na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU JĘCZ) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Szyinka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Cukier 5g, sałata 20g, banan 80g ,Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szyinka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , ogórek kiszony 100g, ,Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Koktajl maślanka z jabłkiem i orzechami włoskimi 250ml (MLE,ORZ WL,)	Koktajl maślanka z jabłkiem 250ml (MLE)	Koktajl maślanka z jabłkiem i orzechami włoskimi 250ml (MLE,ORZ WL,)

Jadłospis 12.05.2026 -21.05.2026

	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), udko z kurczaka b/s 100g, Kasza jaglana gotowana z jarzynami 200g (SEL), Surówka z kapusty białej z olejem 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), udko z kurczaka b/s 100g, Kasza jaglana gotowana z jarzynami 200g (SEL), bukiet warzyw gotowanych na parze z olejem 200g (MLE), Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), udko z kurczaka b/s 100g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana z jarzynami 200g (SEL, GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z olejem 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw.			Pomarańcza 100g, jogurt naturalny 2% tł (MLE) 150ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(JAJ,MLE), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Szyńka drobiowa z połączonych kawałków mięsa gotowana 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Pomidor b/s 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(JAJ,MLE), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szyńka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , Woda 250ml, Sałata 20g	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g,, Szyńka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g(może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , sałata 20g , Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szyńka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , Woda 250ml, Sałata 20g
		Wartość energetyczna: 2460kcal. Białko ogółem: 107,04g Tłuszcz: 64,50g Kw.tł.nasy.: 19,35 g Węglowodany ogółem: 379,49g W tym cukry: 75,41 g Błonnik pokarmowy: 37,72g Sól: 6,69g Sód 3259 mg	Wartość energetyczna: 2214kcal. Białko ogółem: 88,36g Tłuszcz: 58,67g Kw.tł.nasy.: 14,64g Węglowodany ogółem: 343,07g W tym cukry: 78g Błonnik pokarmowy: 24,9g Sól: 4,28g Sód 2171mg	Wartość energetyczna: 2041kcal. Białko ogółem: 95g Tłuszcz: 65g Kw.tł.nasy.: 16g Węglowodany ogółem:287g W tym cukry: 63g Błonnik pokarmowy: 46,46g Sól: 5,2g Sód 2812 mg

15.05.2026r piątek		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	Śniadanie	Owsianka na mleku 2% 250ml (MLE, GLU JĘCZ) , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Ser twarogowy półtłusty 60g (MLE,), dżem niskosłodzony brzoskwiński 30g Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Cukier 5g, papryka 100g, ,Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Owsianka na mleku 2% 250ml (MLE, GLU JĘCZ) , Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Ser twarogowy chudy 60g (MLE,), dżem niskosłodzony brzoskwiński 30g Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , sałata 20g, jabłko pieczone 150g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Ser twarogowy półtłusty 80g (MLE,), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , papryka 100g, ,Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Pasta z czerwonej soczewicy 30g	Budyń śmietankowy b/c 250ml (MLE, GLU PSZ), Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Pasta z czerwonej soczewicy 30g
	Obiad	Zupa dyniowa z zacierką 400ml (SEL, JAJ, GLU PSZ), Ryba miruna pieczona z cytryną 100g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty białej z olejem 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml ,	Zupa dyniowa z zacierką 400ml (SEL, JAJ, GLU PSZ), Ryba miruna pieczona z cytryną 100g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Groszek zielony gotowany 150g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem razowym 400ml (SEL,, JAJ, GLU PSZ), Ryba miruna pieczona z cytryną 100g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty białej z olejem 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml ,
	Pod w.			Gruszka 1 szt, Kefir 2% tł 250ml (MLE)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), , Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu 40g (MLE) , Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g,	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem (JAJ) 100g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Pomidor b/s 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu 40g (MLE) , Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	

Jadłospis 12.05.2026 -21.05.2026

	Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka z indyka z połączonych kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 20g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , Woda 250ml, sałata 20g	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g,, Szynka z indyka z połączonych kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 20g(może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , sałata 20g , Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka z indyka z połączonych kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 20g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , Woda 250ml, Sałata 20g
		Wartość energetyczna: 2206kcal. Białko ogółem: 96,14g Tłuszcz: 58,51g Kw.tł.nasy.: 21,27g Węglowodany ogółem: 308,82g W tym cukry: 67,30g Błonnik pokarmowy: 47,07g Sól: 4,09g Sód 2256,90 mg	Wartość energetyczna: 2134kcal. Białko ogółem: 99g Tłuszcz: 58g Kw.tł.nasy.: 17g Węglowodany ogółem: 312g W tym cukry: 97,90g Błonnik pokarmowy: 24,07g Sól: 4,31g Sód 2697 mg	Wartość energetyczna: 2192kcal. Białko ogółem: 100,85g Tłuszcz: 66,12g Kw.tł.nasy.: 21,67g Węglowodany ogółem:316,45g W tym cukry: 61,34g Błonnik pokarmowy: 52,76g Sól: 5,2g Sód 2740mg
16.05.2026r sobota		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Cukier 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 2%tł 250 ml b/c (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) , banan 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, banan 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem 2%tł 250 ml b/c (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , twarożek chudy 30g, Woda 250ml	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) , twarożek chudy 30g, Woda 250ml	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), twarożek z orzechami włoskimi 30g (MLE, ORZ WŁ), Woda 250ml
	Obiad	Zupa kartoflanka 400ml (SEL, GLU PSZ), kasza jęczmienna pęczak 200g ,klopsik wieprzowo-drobiowy sosie koperkowym 100g (GLU PSZ, MLE,JAJ), surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200g (SEL,MLE) , kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kartoflanka z natką 400ml (SEL, GLU PSZ), kasza kuskus 100g (GLU JĘCZ), potrawka drobiowa z jarzynami 100g (GLU PSZ,MLE,JAJ), kalafior gotowany na parze 100g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kartoflanka 400ml (SEL, GLU PSZ), kasza jęczmienna pęczak 200g ,klopsik wieprzowo-drobiowy sosie koperkowym 100g (GLU PSZ, MLE,JAJ), surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200g kompot wieloowocowy b/c 250ml

Jadłospis 12.05.2026 -21.05.2026

Pod w.			koktajl malinowo- jablkowy na kefirze 250 ml (MLE)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny (GLU PSZ) 100 g Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szyńka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor b/s 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
Posilek nocny	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szyńka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml.	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szyńka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml.	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szyńka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml.
	Wartość energetyczna: 2194kcal. Białko ogółem: 115,64 g Tłuszcz: 59,83g Kw.tł.nasy.:18,09g Węglowodany ogółem: 302,66g W tym cukry: 77,2g Błonnik pokarmowy: 27,93g Sól: 6,11g Sód:2848 mg	Wartość energetyczna: 2191kcal. Białko ogółem: 99 g Tłuszcz: 58,14g Kw.tł.nasy.:14g Węglowodany ogółem: 352,28g W tym cukry: 73 g Błonnik pokarmowy: 24,90g Sól: 5,73g Sód:2016 mg	Wartość energetyczna: 2040kcal. Białko ogółem: 98 g Tłuszcz: 59g Kw.tł.nasy.:16,85g Węglowodany ogółem: 297g W tym cukry: 48g Błonnik pokarmowy: 48g Sól: 4,00g Sód:1600 mg

17.05.2026r niedziela		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych	
	II Śn	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku b/c 2%tł 250 ml ((MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml , Cukier 5g	Kawa zbożowa na mleku b/c 2%tł 250 ml (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor b/s 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml , Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 80g(może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek (GOR) 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Jogurt naturalny 150ml (MLE), jabłko 1szt	Jogurt naturalny 150 ml (MLE)	Jabłko 1 szt, jogurt naturalny 150 ml (MLE)	
	Obiad	Rosół drobiowy z makaronem 400ml (SEL, GLU PSZ), Bitka z indyka pieczona w sosie własnym z koperkiem 120g (GLU PSZ,MLE) , Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Rosół drobiowy z makaronem 400ml (SEL, GLU PSZ), Bitka z indyka pieczona w sosie własnym z koperkiem 120g (GLU PSZ,MLE) , Trio warzywne gotowane na parze z olejem rzepakowym 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Rosół drobiowy z makaronem razowym 400ml (SEL, GLU PSZ), Bitka z indyka pieczona w sosie własnym z koperkiem 120g (GLU PSZ,MLE) , Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml	
	Podw.			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) pasta z pieczonych warzyw (papryka, ciecierzycza, cukinia, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) 50g , Woda 250ml	
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Twarożek ze szczypiorkiem (MLE) 80g, Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Twarożek z koperkiem (MLE) 80g, , Sałata 20g, jabłko gotowane 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Twarożek ze szczypiorkiem (MLE) 80g, Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml		

Jadłospis 12.05.2026 -21.05.2026

	Posiłek nocny	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szyńka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml.	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szyńka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml.	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szyńka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml.
		Wartość energetyczna: 2094kcal. Białko ogółem: 98,45 g Tłuszcz: 62,30g Kw.tł.nasy.:19,46g Węglowodany ogółem: 292,61g W tym cukry: 71,93g Błonnik pokarmowy: 33g Sól: 5,27g Sód:1896 mg	Wartość energetyczna: 2123kcal. Białko ogółem: 103g Tłuszcz: 57g Kw.tł.nasy.:18g Węglowodany ogółem: 298g W tym cukry: 75g Błonnik pokarmowy: 20,25g Sól: 4,50g Sód:1800 mg	Wartość energetyczna: 2070kcal. Białko ogółem: 96g Tłuszcz: 63g Kw.tł.nasy.:18g Węglowodany ogółem: 295g W tym cukry: 63g Błonnik pokarmowy: 37,91g Sól: 6,57g Sód: 2628 mg
18.05.2026r poniedziałek		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiewka 100 g, Jabłko 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g,	Kawa zbożowa na mleku 2% 250ml b/c (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g , Jabłko gotowane 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiewka 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Koktajl truskawkowy na maślanie z płatkami owsianymi b/c 200 ml (MLE, może zawierać GLU PSZ)	Koktajl truskawkowy na maślanie z płatkami owsianymi b/c 200 ml (MLE, może zawierać GLU PSZ)	Koktajl truskawkowy na maślanie z płatkami owsianymi b/c 200 ml (MLE, może zawierać GLU PSZ)

Jadłospis 12.05.2026 -21.05.2026

Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (SEL), Gulasz drobiowy gotowany z pieczarkami i papryką kolorową (130g) (GLU PSZ) , kasza gryczana gotowana 200g, Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (SEL), Filet z kurczaka pieczony 80g z kremowym sosem jarzynowym 50g (GLU PSZ, SEL, MLE), kasza jęczmienna drobna gotowana 200g, Brokuł gotowany na parze 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (SEL), Gulasz drobiowy gotowany z pieczarkami i papryką kolorową (130g) (GLU PSZ) , kasza gryczana gotowana 200g, Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
Pod w.			Jogurt naturalny 2%tl 150g (MLE) Gruszka 1 szt
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Paprykarz domowy 80g (RYB,SEL), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Ogórek kiszony100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Paprykarz domowy 80g (RYB,SEL), Pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Paprykarz domowy z ryżem brązowym 80g (RYB,SEL), Ogórek kiszony100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ), Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
	Wartość energetyczna: 2118 kcal. Białko ogółem: 96,97g Tłuszcz: 59,65g Kw.tł. Nasy.: 13,14g Węglowodany ogółem: 308g W tym cukry: 65,45g Błonnik pokarmowy: 38,16g	Wartość energetyczna: 2092 kcal. Białko ogółem: 98g Tłuszcz: 58g Kw.tł.nasy.: 16,53g Węglowodany ogółem: 299g W tym cukry: 65g Błonnik pokarmowy: 24,80g	Wartość energetyczna: 2226 kcal. Białko ogółem: 98,44g Tłuszcz: 59g Kw.tł.nasy.: 14g Węglowodany ogółem: 340g W tym cukry: 63g Błonnik pokarmowy: 46.98g

Jadłospis 12.05.2026 -21.05.2026

	Sól: 5,62g Sód: 3041mg	Sól: 8,15g Sód: 2797mg	Sól: 5,37g Sód: 2977mg
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------

19.05.2026r wtorek		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c250ml (MLE, GLU JEŃCZ, GLU ŻYT) , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g, Cukier 5g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (MLE, GLU JEŃCZ, GLU ŻYT) , Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g, Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,
	II Śn	jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE)	jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , ser twarogowy chudy 30g (MLE), rzodkiewka 30g, Woda 250ml
	Obiad	Zupa ryżowa 400ml (SEL, MLE), Schab pieczony 80g w sosie pomidorowym 40g , Surówka koperkowa z olejem 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml , Jabłko 1 szt	Zupa ryżowa 400ml (SEL, MLE), Pulpet z szynki wieprzowej 80g gotowany w sosie koperkowym 40g, Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane na ciepło z olejem rzepakowym 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa (ryż brązowy) 400ml (SEL, MLE), Schab pieczony 80g w sosie pomidorowym 40g , Surówka koperkowa z olejem 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Pod w.			jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE), Jabłko 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Wędlina wieprzowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej parzona 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 15g, Papryka czerwona 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Wędlina drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej parzona 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Jabłko gotowane 100g , sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Wędlina drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej parzona 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 15g, Papryka czerwona 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

Jadłospis 12.05.2026 -21.05.2026

Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szyńska konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	Chleb razowy pszenny 30 g (GLU PSZ) , Szyńska konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szyńska konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
	<p>Wartość energetyczna: 2120kcal.</p> <p>Białko ogółem: 93,87g</p> <p>Tłuszcz: 55,25g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 16,05g</p> <p>Węglowodany ogółem: 324,36g W tym cukry: 95,23g</p> <p>Błonnik pokarmowy:41g</p> <p>Sól: 5,26g</p> <p>Sód: 3110mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2128kcal.</p> <p>Białko ogółem: 98g</p> <p>Tłuszcz: 59,33g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 19,59g Węglowodany ogółem: 303g</p> <p>W tym cukry: 76,50g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 25g</p> <p>Sól: 5,42g</p> <p>Sód: 2417mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2036 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 94g</p> <p>Tłuszcz: 59g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 17g Węglowodany ogółem: 298g</p> <p>W tym cukry: 55g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 45g</p> <p>Sól: 6,37g</p> <p>Sód: 2987mg</p>

20.05.2026r środa		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	Śniadanie	Owsianka na mleku 2% 300ml (MLE, GLU PSZ) , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka wieprzowa gotowana z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), rzodkiewka 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, banan 1 szt	Owsianka na mleku 2% 300ml (MLE, GLU PSZ) , Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka z kurczaka gotowana z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), banan 1 szt, sałata 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka wieprzowa gotowana z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), rzodkiewka 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Kefir 2% tł 250 ml (MLE)	Kefir 2% tł 250 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 50g, Woda 250ml
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (SEL, GLU PSZ), udko z kurczaka pieczone b/s 1 szt , surówka z selera 200g (MLE), ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem białym 400ml (SEL, GLU PSZ), udko z kurczaka pieczone b/s 1 szt , marchewka z groszkiem gotowane 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (SEL, GLU PSZ), udko z kurczaka pieczone b/s 1 szt , surówka z selera 200g (MLE), ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Szynka drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Szynka drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor b/s 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) ser twarogowy chudy (MLE) 80g, pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

Jadłospis 12.05.2026 -21.05.2026

	Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 10g , Szyńka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5 g , Szyńka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 10g , Szyńka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml
		Wartość energetyczna: 2275kcal. Białko ogółem: 97,53g Tłuszcz: 65,34g Kw.tł.nasy.: 20,24g Węglowodany ogółem: 334,39g W tym cukry:79,3g Błonnik pokarmowy: 36,51g Sól: 6,79g Sód: 2787mg	Wartość energetyczna: 2173 kcal. Białko ogółem: 94g Tłuszcz: 55,36g Kw.tł.nasy.: 18g Węglowodany ogółem: 326g W tym cukry: 67,47g Błonnik pokarmowy: 21,56g Sól: 5,14g Sód: 2187mg	Wartość energetyczna: 2127 kcal. Białko ogółem: 96g Tłuszcz: 74g Kw.tł.nasy.: 19g Węglowodany ogółem: 287g W tym cukry: 61g Błonnik pokarmowy: 43g Sól: 5,42g Sód: 2797mg

21.05.2026r czwartek		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU PSZ) , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek 100g, Cukier 5g	Kawa zbożowa na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU PSZ) , Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/s 100g, Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,
	II Śn	Jogurt naturalny 150g (MLE) Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 150g (MLE), Jabłko gotowane 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , twaróg chudy z orzechami 35g (MLE, ORZ), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), kurczak (80g) w sosie słodko- kwaśnym 80g (GLU PSZ) , Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, ryż brązowy 100g , Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), pulpet drobiowy pieczony w sosie własnym 80g (GLU PSZ, SEL) , sałatka z buraka gotowanego i jabłka z olejem rzepakowym 200g, Kasza jęczmienna drobna gotowana 200g (GLU JĘCZ), Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), pulpet drobiowy pieczony w sosie własnym 80g (GLU PSZ, SEL), Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, ryż brązowy 100g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Pod w.			Jogurt naturalny 150g (MLE), Gruszka 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (może zawierać: JAJ, MLE), Pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, banan 80g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (może zawierać: JAJ, MLE), Pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g

Jadłospis 12.05.2026 -21.05.2026

Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 10g , Szyнка z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5 g , Szyнка z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 10g , Szyнка z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml
	<p>Wartość energetyczna: 2199kcal.</p> <p>Białko ogółem: 102,12g</p> <p>Tłuszcz: 62,47g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 22,06g</p> <p>Węglowodany ogółem: 315,60g</p> <p>W tym cukry: 91,9g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 36,51g</p> <p>Sól: 6,79g</p> <p>Sód: 3187mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2036kcal.</p> <p>Białko ogółem: 101g</p> <p>Tłuszcz: 55g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 17g</p> <p>Węglowodany ogółem: 284g</p> <p>W tym cukry: 81,60g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 22,95g</p> <p>Sól: 5,12g</p> <p>Sód: 3137mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2249 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 95.01g</p> <p>Tłuszcz: 70,25g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 21,29g</p> <p>Węglowodany ogółem: 310g</p> <p>W tym cukry: 58g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 49g</p> <p>Sól: 5,31g</p> <p>Sód: 3077mg</p>