

Jadłospis 22.05-31.05.2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
22.05.2026r piątek	e	Śniadani Płatki ryżowe na mleku 2% 300ml (MLE) , Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu 40g (MLE), Wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Płatki ryżowe na mleku 2% 300ml (MLE), Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 20g , Ser twarogowy chudy 80g (MLE), pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu 40g (MLE), Wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g, , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Jabłko 180g	Jabłko gotowane 180g, kefir 2% 150g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), papryka czerwona 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
	Obiad	Zupa meksykańska z brązowym ryżem 400ml (SEL), Ryba miruna pieczona z cytryną i majerankiem 100g (RYB), Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Krupnik jęczmienny z zieleniną 400ml (SEL, GLU JĘCZ), Ryba miruna pieczona z cytryną i majerankiem 100g (RYB), marchewka gotowana z olejem rzepakowym 200g (MLE), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa meksykańska z brązowym ryżem 400ml (SEL), Ryba miruna pieczona z cytryną i majerankiem 100g (RYB), Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw.			Jabłko 150g, Kefir 2% tłuszczu 250ml (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Ser twarogowy półtłusty 80g (MLE), Margaryna miękka o zaw.	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Sałatka jajeczna z białek jaj z groszkiem koperkiem i sosem jogurtowym 100g (JAJ, MLE) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , sałata 20g, banan 80g, Herbata czarna	Chleb razowy żytnio-pszenney 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser twarogowy półtłusty 80g (MLE), Ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g

Jadłospis 22.05-31.05.2026

	<p>tluszczu 39% 15g , Ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g</p>	<p>ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g</p>	
Posilek nocny	<p>Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml</p>	<p>Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml</p>
	<p>Wartość energetyczna: kcal. Białko ogółem: 92,92g Tłuszcz: 64,58g Kw.tł.nasy.: 20,41g Węglowodany ogółem: 311,07g W tym cukry: 72,16g Błonnik pokarmowy: 37,59g Sól: 5,43g Sód: 2125,75mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2198 kcal. Białko ogółem: 97,10g Tłuszcz: 49,62g Kw.tł.nasy.: 16,24g Węglowodany ogółem: 347,46g W tym cukry: 90,81g Błonnik pokarmowy: 24,9g Sól: 4,15g Sód: 2756,53mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2102 kcal. Białko ogółem: 99,33g Tłuszcz: 65,74g Kw.tł.nasy.: 23,13g Węglowodany ogółem: 289,76g W tym cukry: 85,25g Błonnik pokarmowy: 44,87g Sól: 5,38g Sód: 3004mg</p>

Jadłospis 22.05-31.05.2026

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
23.05.2026r sobota	Śniadanie e	Owsianka 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 , Szyńka z kurczaka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek 100g, Cukier 5g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,	Owsianka na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU PSZ) , Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka drobiowa gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (MLE), Sałata 20g, Gruszka pieczona 130g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka z kurczaka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,
		Jogurt naturalny 150g (MLE), Gruszka 130g	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Ser twarogowy półtłusty 30g (MLE), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml (SEL), Filet z kurczaka pieczony 80g w sosie koperkowym 40g (GLU PSZ), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 200g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (GLU JĘCZ), Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml (SEL), Filet z kurczaka pieczony w sosie koperkowym 80g (GLU PSZ), Ryż biały gotowany 200g, Bukiet warzyw gotowany na parze z olejem, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml (SEL), Filet z kurczaka pieczony w sosie koperkowym 80g (GLU PSZ), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 200g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (GLU JĘCZ), Kompot wieloowocowy z/c 250ml
	Podw.			Jogurt naturalny 150g (MLE), gruszka 130g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Szyńka	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Szyńka konserwowa drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać:	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców

Jadłospis 22.05-31.05.2026

	<p>konserwowa 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, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g</p>	<p>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g</p>	<p>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, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g</p>
Posiłki nocny	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 10g , Szyntka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml</p>	<p>Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5 g , Szyntka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 10g , Szyntka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2112kcal. Białko ogółem: 100,07g Tłuszcz: 61,62g Kw.tł.nasy.: 17,35g Węglowodany ogółem: 301,63g W tym cukry: 74,92g Błonnik pokarmowy: 36,94g Sól: 6,22g Sód: 3187mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2104kcal. Białko ogółem: 104g Tłuszcz: 59,42g Kw.tł.nasy.: 17,57g Węglowodany ogółem: 292,85g W tym cukry: 53,90g Błonnik pokarmowy: 19,69g Sól: 5,12g Sód: 3137mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2012kcal. Białko ogółem: 98,05g Tłuszcz: 57,18g Kw.tł.nasy.: 14,86g Węglowodany ogółem: 288,06g W tym cukry: 56g Błonnik pokarmowy: 35g Sól: 5,31g Sód: 3077mg</p>

Jadłospis 22.05-31.05.2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
24.05.2026r niedziela	Śniadanie	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) 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 100 g, cukier 5g	Kawa zbożowa na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) 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), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , rzodkiewka 100 g , Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Koktajl z jogurtu naturalnego z gruszką i słonecznikiem 200 ml (MLE)	Koktajl z jogurtu naturalnego z gruszką 200 ml (MLE)	Koktajl z jogurtu naturalnego z gruszką i słonecznikiem 200 ml (MLE)
	Obiad	Rosół drobiowy z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane 200g, Pulpet z indyka pieczony w sosie paprykowo-pieczarkowym 100g (GLU PSZ, JAJ), Surówka z kapusty białej z olejem 200g , kompot wieloowocowy z/c 250ml	Rosół drobiowy z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane 200g, Potrawka z indyka 80g z marchewką i groszkiem 50g (GLU PSZ,JAJ,MLE), kalafior gotowany na parze 200g z olejem rzepakowym, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Rosół drobiowy z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL),ziemniaki gotowane 200g, Pulpet z indyka pieczony w sosie paprykowo-pieczarkowym 100g (GLU PSZ, JAJ), Surówka z kapusty białej z olejem 200g , kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw.			Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twarożek chudy z orzechami włoskimi 35g (MLE, ORZ WŁ), pomidor 30g, Woda 250ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g ,szynka drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g ,

Jadłospis 22.05-31.05.2026

	miękką 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), Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 30g, Jabłko gotowane 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	szynka drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
Posiłek nocny	Chleb pszenny 25 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	Chleb pszenny 25 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.
	Wartość energetyczna: 2140kcal. Białko ogółem: 102g Tłuszcz: 65,75g Kw.tł.nasy.:19,45g Węglowodany ogółem: 289g W tym cukry: 67g Błonnik pokarmowy: 24,87g Sól: 4,93g Sód: 2987mg	Wartość energetyczna: 2096kcal. Białko ogółem: 100,86g Tłuszcz: 58,05g Kw.tł.nasy.:17,23g Węglowodany ogółem: 297,60 g W tym cukry: 71,16g Błonnik pokarmowy: 24,90g Sól: 4,94g Sód: 3276mg	Wartość energetyczna: 2059kcal. Białko ogółem: 101,26g Tłuszcz: 61,27g Kw.tł.nasy.:17,30g Węglowodany ogółem: 288,14g W tym cukry: 53,73g Błonnik pokarmowy: 38,78g Sól: 5,54g Sód: 2997mg

Jadłospis 22.05-31.05.2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
25.05.2026r poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 2% 300ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) 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), ogórek 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, Jabłko 150g	Kasza jaglana na mleku 2% 300ml (MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) 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), Sałata 20g, Jabłko gotowane 80g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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), ogórek 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,
	II Śn	Koktajl maślanka z truskawkami i płatkami owsianymi 200 ml (MLE)	Koktajl maślanka z truskawkami i płatkami owsianymi 200 ml (MLE)	Koktajl maślanka z truskawkami i płatkami owsianymi 200ml (MLE)
	Obiad	Zupa ryżowa z ryżu brązowego z zieleniną 400ml (SEL), Gulasz drobiowy z czerwoną fasolą, żółtą papryką i pomidorami 120g (SEL, GLU PSZ), ziemniaki gotowane 200g, Surówka z białej kapusty z olejem, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa z zieleniną z ryżu białego 400ml (SEL), ziemniaki gotowane 200g, Filet z kurczaka pieczony 80g w sosie pomidorowym 50g (GLU PSZ), brokuł gotowany na parze z masłem 200g (MLE), kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa z ryżu brązowego z zieleniną 400ml (SEL), Gulasz drobiowy z czerwoną fasolą, żółtą papryką i pomidorami 120g (SEL, GLU PSZ), ziemniaki gotowane 200g, Surówka z białej kapusty z olejem, kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw.			Gruszka 120g, Jogurt naturalny 150g (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Pasta z tuńczyka z olejem 65g (RYB), Rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny 100g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Pasta z tuńczyka z olejem 65g (RYB), pomidor b/s 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Pasta z tuńczyka z olejem 65g (RYB), rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	Posiłek nocny	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g,

Jadłospis 22.05-31.05.2026

	30g, Woda 250ml.	GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	Woda 250ml.
	<p>Wartość energetyczna: 2308kcal. Białko ogółem: 102,49g Tłuszcz: 64g Kw.tł.nasy.:14,50g Węglowodany ogółem: 340,42g W tym cukry: 84g Błonnik pokarmowy: 30,67g Sól: 5,42g Sód:3275mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2175kcal. Białko ogółem: 99,51g Tłuszcz: 64,36g Kw.tł.nasy.:17,93g Węglowodany ogółem: 307,24g W tym cukry: 70,02g Błonnik pokarmowy: 25,2g Sól: 6,21g Sód: 3835,70mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2079kcal. Białko ogółem: 98,87g Tłuszcz: 67,18g Kw.tł.nasy.:15,96g Węglowodany ogółem: 287,30g W tym cukry:60,89g Błonnik pokarmowy: 44,15g Sól: 5,95g Sód: 3007mg</p>

Jadłospis 22.05-31.05.2026

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
26.05.2026r wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł b/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Ser twarogowy chudy 60g (MLE), Pomidor 100 g , Dżem niskosłodzony 30g, Cukier 5g,	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł b/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Ser twarogowy chudy 75g (MLE), Pomidor 100 g , Dżem niskosłodzony 20g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Ser twarogowy chudy 80g (MLE), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Kefir 200 ml (MLE), jabłko 1 szt.	Kefir 200 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g , 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% 3g, ogórek 30g, Woda 250ml
	Obiad	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml (SEL), kasza gryczana gotowana 200g, schab pieczony 80g w sosie własnym 30g (GLU PSZ), Buraczki gotowane na ciepło z olejem 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kapuśniak z pekinki z ziemniakami i koncentratem 400ml (SEL, MLE), pulpet gotowany drobiowy 90g (GLU PSZ, JAJ), buraczki gotowane na ciepło z olejem 200g, kasza jęczmienna drobna gotowana (GLU JĘCZ) 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml (SEL), kasza gryczana gotowana 200g, schab pieczony 80g w sosie własnym 30g (GLU PSZ), Surówka z białej kapusty z koperkiem i olejem 200g, kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw.			Kefir 250ml 25 tł (MLE), jabłko 150g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g,	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), 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,	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,

Jadłospis 22.05-31.05.2026

	szynka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), papryka czerwona 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	GOR), banan 80g, sałata 20g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	SEL, GOR), papryka czerwona 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
Posiłek nocny	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szynka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml.	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szynka 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, Szynka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml.
	Wartość energetyczna: 2132kcal. Białko ogółem: 102g Tłuszcz: 59,60g Kw.tł.nasy.:18,03g Węglowodany ogółem: 303g W tym cukry: 94,64g Błonnik pokarmowy: 29,62g Sól: 5,29g Sód: 3549,97mg	Wartość energetyczna: 1996kcal. Białko ogółem: 93,87g Tłuszcz: 54,37g Kw.tł.nasy.:20,55g Węglowodany ogółem: 288g W tym cukry: 82,06g Błonnik pokarmowy: 25g Sól: 5,28g Sód: 3024,88 mg	Wartość energetyczna: 2094kcal. Białko ogółem: 101,41g Tłuszcz: 63,67g Kw.tł.nasy.:18,61g Węglowodany ogółem: 294,01g W tym cukry: 60,48g Błonnik pokarmowy: 45,34g Sól: 6,35g Sód: 3020,44mg

Jadłospis 22.05-31.05.2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
27.05.2026r środa	Śniadanie	Kasza kuskus na mleku 2% 300ml (GLU, MLE) 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 kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, Gruszka 1 szt.	Kasza kuskus na mleku 2% 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka z indykiem drobiowa z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor b/s 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	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 kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , twarożek chudy ze szczypiorkiem 30g (MLE), Woda 250ml, gruszka 1 szt.	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), twarożek chudy z koperkiem 30g (MLE), Woda 250ml	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , twarożek chudy ze szczypiorkiem 30g (MLE), Woda 250ml
	Obiad	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU PSZ), ryż brązowy z warzywami 200g (GLU JĘCZ), bitka z indyka 80g z sosem musztardowym (20g) (GLU PSZ, GOR), fasolka szparagowa żółta i zielona gotowana na parze 200g (SEL, MLE), kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa zacierkowa z koperkiem 400ml (SEL, MLE, GLU PSZ), ziemniaki gotowane 200g (GLU JĘCZ), pieczony kotlet z indyka z marchewką w sosie własnym 110g, fasolka szparagowa gotowana na parze z olejem rzepakowym 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU PSZ), ryż brązowy z warzywami 200g (GLU JĘCZ), bitka z indyka 80g z sosem musztardowym (20g) (GLU PSZ), fasolka szparagowa żółta i zielona gotowana na parze 200g (SEL, MLE), kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw.			Jogurt naturalny 150g (MLE), gruszka 1 szt.
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o	Chleb pszenny (GLU PSZ) 120 g Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Sałatka jajeczna z groszkiem, sosem jogurtowym i

Jadłospis 22.05-31.05.2026

	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	osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20 g , gruszka 80g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	szczypiorkiem 100g (JAJ,MLE), rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
Posił ek nocn y	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 pszenny 30 g (GLU PSZ) , 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 wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml.
	Wartość energetyczna: 2280kcal. Białko ogółem: 100g Tłuszcz: 59g Kw.tł.nasy.: 17,37g Węglowodany ogółem: 351g W tym cukry: 62g Błonnik pokarmowy: 35g Sól: 4,62g Sód: 2249mg	Wartość energetyczna: 2077kcal. Białko ogółem: 99,23g Tłuszcz: 56,73g Kw.tł.nasy.: 14,95g Węglowodany ogółem: 297,56g W tym cukry: 62,17g Błonnik pokarmowy: 25g Sól: 3,86g Sód: 1989,53mg	Wartość energetyczna: 2135kcal. Białko ogółem: 100,60g Tłuszcz: 61,88g Kw.tł.nasy.: 16,28g Węglowodany ogółem: 312,47g W tym cukry: 46,22g Błonnik pokarmowy: 42,86g Sól: 4,56g Sód: 3066,83mg

Jadłospis 22.05-31.05.2026

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
28.05.2026r czwartek	Śniadanie	Kakao z mlekiem 2%tł b/c 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, Szynka konserwowa 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	Kakao z mlekiem b/c 250ml (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) , Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka konserwowa drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), twarożek chudy ze szczypiorkiem 40g (MLE), Pomidor 100 g
	II Śn	Koktajl truskawkowy na bazie maślanki 200 ml (MLE)	Koktajl truskawkowy na bazie maślanki 200 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Twarożek z orzechami (MLE, ORZ WŁ) 30g, rzodkiewka 15g, Woda 250ml
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400ml (SEL, MLE), Pulpet wieprzowy gotowany (80g) w sosie z zielonych warzyw 40g, Surówka z białej kapusty z olejem 200g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa krupnik 400ml (SEL, GLU PSZ), potrawka z kurczaka z brokułem, kalafiolem i marchewką 200g, makaron świderki (GLU PSZ) 200g, kalafior gotowany na parze 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400ml (SEL, MLE), Pulpet wieprzowy gotowany (80g) w sosie z zielonych warzyw 40g, Surówka z białej kapusty z olejem 200g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml
	Podw.			Koktajl truskawkowy na bazie maślanki 200 ml (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Sałatka jajeczna z kukurydzą, sosem jogurtowym i szczypiorkiem	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), banan 80g,	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

Jadłospis 22.05-31.05.2026

	150g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 15g, ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	zaw. Tłuszczu 39% 15g, ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
Posiłki nocny	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka 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) , Szynka konserwowa drobiowa 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), Szynka 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: 2159kcal. Białko ogółem: 94,27g Tłuszcz: 65,10g Kw.tł.nasy.: 18,63 Węglowodany ogółem: 311g W tym cukry: 69,92g Błonnik pokarmowy:35g Sól: 5,61g Sód: 3111,0mg	Wartość energetyczna: 2150kcal. Białko ogółem: 102g Tłuszcz: 49,87g Kw.tł.nasy.: 12,68g Węglowodany ogółem:325,61g W tym cukry: 63,24g Błonnik pokarmowy: 23,52g Sól: 5,07g Sód: 3155,52mg	Wartość energetyczna:1985 kcal. Białko ogółem: 94,47g Tłuszcz: 56,15g Kw.tł.nasy.: 14,46g Węglowodany ogółem: 290,36g W tym cukry: 47,52g Błonnik pokarmowy: 44g Sól: 5,37g Sód: 2687mg

Jadłospis 22.05-31.05.2026

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
29.05.2026r piątek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 2% tł. 300ml (GLU JE, MLE)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g,</p> <p>Ser twarogowy chudy 80g (MLE), Pomidor 100g,</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, jabłko 1 szt.</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 2% tł. 300ml (GLU JE, MLE),</p> <p>Chleb pszenny 100g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Ser twarogowy chudy 80g (MLE), jabłko gotowane 1 szt.,</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g,</p> <p>Ser twarogowy chudy 80g (MLE), Pomidor 100 g,</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>
	II Śn	Chleb razowy żytnio -pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), hummus (SEZ) 30g, Ogórek kiszony (GOR) 30g, Woda 250ml.	Kefir 2% 250ml (MLE)	Chleb razowy żytnio -pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), hummus (SEZ) 30g, Ogórek kiszony (GOR) 30g, Woda 250ml.
	Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400ml (SEL, MLE), Ryba miruna pieczona z sosem greckim 150g (SEL, RYB), surówka z kapusty kiszanej z olejem 200g, ziemniaki gotowane 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa grysikowa 400ml (SEL, GLU PSZ), Ryba miruna pieczona z sosem greckim 150g (RYB), brokuł gotowany na parze 200g, ziemniaki gotowane 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400ml (SEL, MLE), Ryba miruna pieczona z sosem greckim 150g (SEL, RYB), surówka z kapusty kiszanej z olejem 200g, ziemniaki gotowane 200g, kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw.			Jabłko 1 szt., jogurt naturalny 150g (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)
	Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ)	Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g,	Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g ,	
	Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g ,	Salatka jajeczna (z białka jaj) z groszkiem i sosem jogurtowo-koperkowym 130g (JAJ, MLE),	ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (MLE) 60g,	
	ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (MLE) 60g, Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	tomat b/s 100g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,	

Jadłospis 22.05-31.05.2026

<p>Posiłek k nocny</p>	<p>Chleb razowy żytnio -pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szynka wieprzowa gotowana z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml</p>	<p>Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Woda 250ml.</p>	<p>Chleb razowy żytnio -pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szynka wieprzowa gotowana z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml.</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2285 kcal. Białko ogółem: 99,95g Tłuszcz: 66,17g Kw.tł.nasy.: 23g Węglowodany ogółem: 328,53g W tym cukry: 88g Błonnik pokarmowy: 31,20g Sól: 4,63g Sód: 3352,39mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2107 kcal. Białko ogółem: 106,53g Tłuszcz: 48,36g Kw.tł.nasy.: 16,98g Węglowodany ogółem: 319,65g W tym cukry: 72,54g Błonnik pokarmowy: 25,23g Sól: 5,08g Sód: 2577,15mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2072 kcal. Białko ogółem: 98,03g Tłuszcz: 62,314g Kw.tł.nasy.: 20,22g Węglowodany ogółem: 289,46g W tym cukry: 62,32g Błonnik pokarmowy: 40g Sól: 4,83g Sód: 2499,01mg</p>

Jadłospis 22.05-31.05.2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
30.05.2026r sobota	Śniadanie	Owsianka na mleku 2%tl., 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 parzona z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Owsianka na mleku 2%tl., 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), Sałata, banan 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, Szynka drobiowa parzona 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	Jogurt naturalny 150g (MLE), banan 1 szt.	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , twarożek ziołowy 30g (MLE), pomidor 30g, Woda 250ml.
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), Wieprzowina po meksykańsku z czerwoną fasolą i kukurydzą 140g (SEL, GLU PSZ), kasza jęczmienna pęczak 200g, surówka z selera z olejem 200g(SEL), kompot wieloowocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony z makaronem 400ml (SEL, GLU PSZ, JAJ, MLE), Udko z kurczaka b/s pieczone 1 szt., ziemniaki gotowane 200g, marchewka z dynią gotowane z olejem 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), Wieprzowina po meksykańsku z czerwoną fasolą 140g (SEL, GLU PSZ), kasza jęczmienna pęczak 200g, surówka z selera z olejem 200g(SEL), kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Pod			Koktajl: kefir z malinami 200ml (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, 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, Cukier 5g	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 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	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
	Posilek	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków	Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ,	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g

Jadłospis 22.05-31.05.2026

		mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	(może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.
		<p>Wartość energetyczna: 2178kcal.</p> <p>Białko ogółem: 99,32g</p> <p>Tłuszcz: 56,02g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 16g</p> <p>Węglowodany ogółem: 330g</p> <p>W tym cukry: 90g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 30g</p> <p>Sól: 4,75g</p> <p>Sód: 2911,85mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2138kcal.</p> <p>Białko ogółem: 96,44g</p> <p>Tłuszcz: 59,30g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 14,09g</p> <p>Węglowodany ogółem: 312,14g</p> <p>W tym cukry: 62,24g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 25g</p> <p>Sól: 5,15g</p> <p>Sód: 3021mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2107kcal.</p> <p>Białko ogółem: 99,17g</p> <p>Tłuszcz: 56,74g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 14,34g</p> <p>Węglowodany ogółem: 321,98g</p> <p>W tym cukry: 51g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 36,81g</p> <p>Sól: 4,47g</p> <p>Sód: 3197mg</p>
		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
31.05.2026r niedziela	Śniadanie	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g,</p> <p>Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka kolorowa 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. 250ml (MLE GLU ŻYT, GLU JE), Cukier 5g,</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g,</p> <p>Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor b/s 100g,</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł b/c, 250ml (MLE, GLU)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g,</p> <p>Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 80g, Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>
	II Śn	Kefir 2% tł. 200 ml (MLE), Jabłko 1szt	Kefir 2% tł. 200 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Twarożek ze szczypiorkiem (MLE) 30g, rzodkiewka 15g, Woda 250ml

Jadłospis 22.05-31.05.2026

Obiad	Zupa rosół drobiowy z makaronem 400ml (SEL, GLU PSZ, JAJ), Pieczeń rzymska wieprzowa 80g (JAJ, GLU PSZ) z sosem pieczarkowym 40g, Kasza gryczana gotowana 200g, Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g(SEL), kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa rosół drobiowy z makaronem 400ml (SEL, GLU PSZ, JAJ), Pieczeń rzymska drobiowa 80g (JAJ, GLU PSZ) z sosem pomidorowym 40g, ziemniaki gotowane 200g, cukinia gotowana na parze z koperkiem i olejem 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa rosół drobiowy z makaronem 400ml (SEL, GLU PSZ, JAJ),), Pieczeń rzymska wieprzowa 80g (JAJ, GLU PSZ) z sosem pieczarkowym 40g, Kasza gryczana gotowana 200g, Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g(SEL), kompot wieloowocowy b/c 250ml
Pod			Jabłko 150g, Kefir 2% tł. 200 ml (MLE)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Szynka z kurczaka z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka z kurczaka z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, gruszka gotowana 1 szt., Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka z kurczaka z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
Posiłek nocny	Chleb razowy pszenno- żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20g, Woda 250ml.	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ), Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20g, Woda 250ml.	Chleb razowy pszenno- żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Woda 250ml.
	Wartość energetyczna: 2216 kcal. Białko ogółem:102g Tłuszcz: 59,47g Kw.tł.nasy.: 18,72g Węglowodany ogółem: 321g W tym cukry: 72g Błonnik pokarmowy: 26g Sól: 6,18g	Wartość energetyczna: 2074kcal. Białko ogółem: 95,31g Tłuszcz: 54,56g Kw.tł.nasy.: 17,51g Węglowodany ogółem: 303g W tym cukry: 67,52g Błonnik pokarmowy: 22g Sól: 5,85	Wartość energetyczna: 2207 kcal. Białko ogółem: 69,07g Tłuszcz:58,91g Kw.tł.nasy.: 15,20g Węglowodany ogółem: 338g W tym cukry: 58,45g Błonnik pokarmowy: 46,10g Sól: 6,85g

Jadłospis 22.05-31.05.2026

	Sód: 3605,29mg	Sód: 3224,52mg	Sód: 3558,01mg
--	----------------	----------------	----------------