

30.08.2026r. niedziela		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	Śniadanie	Kasza manna 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 z kurczaka gotowana 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, Cukier 5g	Kasza manna 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), 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 kurczaka gotowana 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), brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 2%tł 150ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Twarożek z orzechami włoskimi 40g (MLE, ORZ WŁ), Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
	Obiad	Rosół drobiowy z makaronem 400ml (SEL, GLU PSZ), Pulpet z indyka 80g pieczony w sosie jarzynowym 40g (GLU PSZE, JAJ, SEL), Surówka koperkowa z białej kapusty z porem i olejem rzepakowym 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Rosół drobiowy z makaronem 400ml (SEL, GLU PSZ), Pulpet z indyka 80g pieczony w sosie jarzynowym 40g (GLU PSZE, JAJ, SEL), warzywa gotowane na parze 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Rosół drobiowy z makaronem pełnoziarnistym 400ml (SEL, GLU PSZ), Pulpet z indyka 80g pieczony w sosie jarzynowym 40g (GLU PSZE, JAJ, SEL), Surówka koperkowa z białej kapusty z porem i olejem rzepakowym 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Pod			Jogurt naturalny 2%tł 150ml (MLE), brzoskwinia 1 szt.

Jadłospis 30.08-08.09.2026

	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Pasta z ryby gotowanej z olejem rzepakowym i szczypiorkiem 80g (RYB, JAJ), papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Pasta z ryby gotowanej z olejem rzepakowym i koperkiem 80g (RYB, JAJ), sałata 20g, brzoskwinia gotowana 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasta z ryby gotowanej z olejem rzepakowym i szczypiorkiem 80g (RYB, JAJ), papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	Posilek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g , Szynka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 10g, Woda 250ml	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5 g , Szynka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 10g, Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 58g , Szynka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 10g, Woda 250ml
		Wartość energetyczna: 2237kcal. Białko ogółem: 105,46g Tłuszcz: 58,51g Kw.tł.nasy.: 17,96g Węglowodany ogółem: 326,17g W tym cukry: 69,11g Błonnik pokarmowy: 28,87g Sól: 5,47g Sód: 2239,41mg	Wartość energetyczna: 2219 kcal. Białko ogółem: 106,09g Tłuszcz: 58,40g Kw.tł.nasy.: 18,25g Węglowodany ogółem: 322,36g W tym cukry: 51,70g Błonnik pokarmowy: 24,02g Sól: 5,14g Sód: 2787mg	Wartość energetyczna: 2040kcal. Białko ogółem: 95,27g Tłuszcz: 60,92g Kw.tł.nasy.: 17,06g Węglowodany ogółem: 286,85g W tym cukry: 41,76g Błonnik pokarmowy: 43g Sól: 5,42g Sód: 3288,67mg

31.08.2026r. poniedziałek		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 2% 300ml (MLE), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) , Szynka 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 , rzodkiewka 100g, Cukier 5g,	Płatki ryżowe 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), arbuz 100 g, Sałata 20g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), szynka 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, rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,
	II Śn	Kefir 2% tł 150g (MLE), arbuz 100g	Kefir 2%tł 150g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Twarożek z koperkiem(MLE) 30g, sałata 10g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
	Obiad	Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), filet z kurczaka pieczony 80g z sosem porowym 40g, sałatka z buraka i jabłka z olejem 200g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (GLU JĘCZ), Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kapuśniak z pekinki z koncentratem pomidorowym i ziemniakami 400ml (SEL, MLE), pierś z kurczaka pieczona 80g z sosem warzywnym 40g (GLU PSZ, SEL) , Sałatka z buraka i jabłka z olejem 200g, Kasza jęczmienna drobna gotowana 200g (GLU JĘCZ), Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), filet z kurczaka pieczony 80g z sosem porowym 40g,, Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (GLU JĘCZ), Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Pod			Kefir 2% tł 150g (MLE), Brzoskwinia 1 szt.
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 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), Ogórek 100g, Herbata	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), Herbata	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c

Jadłospis 30.08-08.09.2026

		czarna ekspresowa b/c 250ml, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, kawa zbożowa b/c (GLU ŻYT)	czarna ekspresowa b/c 250ml, cukier 5g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, pomidor b/s 100g, kawa zbożowa b/c (GLU ŻYT)	250ml, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g
	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 10g, Woda 250ml.	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 10g, Woda 250ml.	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 10g, Woda 250ml.
		Wartość energetyczna: 2223 kcal. Białko ogółem: 101,14g Tłuszcz: 66,43g Kw.tł.nasy.:22,03g Węglowodany ogółem: 306,60g W tym cukry: 81,93g Błonnik pokarmowy: 28,55g Sól: 6,59g Sód: 3806,15 mg	Wartość energetyczna: 2156kcal. Białko ogółem: 105,00 g Tłuszcz: 57,72g Kw.tł.nasy.:18,66g Węglowodany ogółem: 308,45g W tym cukry: 68,89g Błonnik pokarmowy: 23,96g Sól: 5,04g Sód: 2001 mg	Wartość energetyczna: 2058kcal. Białko ogółem: 100,81 g Tłuszcz: 57,77g Kw.tł.nasy.:19,06g Węglowodany ogółem: 297,09g W tym cukry: 53,2g Błonnik pokarmowy: 30,62g Sól: 4,00g Sód: 1895 mg

Jadłospis 30.08-08.09.2026

01.09.2026r wtorek		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300ml (MLE, GLU JĘCZ), 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 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 JĘCZ), 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 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 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), sałatka z pieczoną ciecierzycą (sałata, papryka kolorowa, pomidor, ciecierzycza, olej rzepakowy) 150g	Maślanka naturalna 250ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), sałatka z pieczoną ciecierzycą (sałata, papryka kolorowa, pomidor, ciecierzycza, 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 mieszkanki kompotowej mrożonej (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) z/c 250ml	Zupa krupnik jęczmienny 400ml (SEL), Pieczeń drobiowo-wieprzowa (szynka 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.			Nektarynka 1 szt, kefir 2%tł (MLE) 150ml, orzechy włoskie 15g (ORZ)

Jadłospis 30.08-08.09.2026

	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE), rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny (GLU PSZ) 100 g Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Twarożek chudy z koperkiem 80g (MLE) , sałata 20g, jabłko pieczone 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE), rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	Posilek 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 10g, 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 10g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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 10g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
		Wartość energetyczna: 2119kcal. Białko ogółem: 101,99g Tłuszcz: 57,37g Kw.tł.nasy.: 38,09g Węglowodany ogółem: 330,98g W tym cukry: 61,10g Błonnik pokarmowy: 29,29g Sól: 5,29g Sód: 3372,56mg	Wartość energetyczna: 2129kcal. Białko ogółem: 93,97g Tłuszcz: 57,78g Kw.tł.nasy.: 16,41g Węglowodany ogółem: 318,20g W tym cukry: 76,71g Błonnik pokarmowy: 24,68g Sól: 5,53g Sód: 3187mg	Wartość energetyczna: 2176 kcal. Białko ogółem: 100,46g Tłuszcz: 59,29g Kw.tł.nasy.: 31,91g Węglowodany ogółem: 328,07g W tym cukry: 68,43g Błonnik pokarmowy: 49,38g Sól: 5,70g Sód: 3753,26mg

Jadłospis 30.08-08.09.2026

02.09.2026r. środa		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, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Szyńka konserwowa wieprzowa z dodatkiem surowców wieprzowych 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 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Jabłko 1 szt	Kasza manna na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Szyńka konserwowa 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, pomidor b/s 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szyńka konserwowa wieprzowa z dodatkiem surowców wieprzowych 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 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Koktajl truskawkowy na maślanie z płatkami owsianymi 200ml (MLE)	Koktajl truskawkowy na maślanie z płatkami owsianymi 200ml (MLE) (truskawki przetarte)	Koktajl truskawkowy na maślanie z płatkami owsianymi 200ml (MLE)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400ml (SEL, MLE), pierś z kurczaka 80g pieczona z sosem szpinakowym 40g (MLE), ziemniaki gotowane 200g, Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 400ml (SEL, MLE), pulpet drobiowy 80g z sosem szpinakowym 20g (MLE, JAJ, GLU PSZ), ziemniaki gotowane 200g, marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	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
	Podw.			Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg z pomidorem 40g (MLE) , Woda 250ml

Jadłospis 30.08-08.09.2026

	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Papryka żółta 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g Pasta z ryby gotowanej z olejem rzepakowym 80g (RYBJAJ)	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Pasta z ryby gotowanej z olejem rzepakowym 80g (RYBJAJ) , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g sałata 20g, brzoskwinia 1 szt.	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasta z ryby gotowanej z olejem rzepakowym 80g (RYBJAJ), Papryka żółta 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g
	Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g , Szynka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 10g, Woda 250ml	Chleb 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) , sałata 10g , Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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) , sałata 10g , Woda 250ml
		Wartość energetyczna: 2213kcal. Białko ogółem: 100,50g Tłuszcz: 63,33g Kw.tł.nasy.: 16,10g Węglowodany ogółem: 317,38g W tym cukry: 72,58g Błonnik pokarmowy: 32,60g Sól: 6,21g Sód 3350mg	Wartość energetyczna: 2196kcal. Białko ogółem: 98,85g Tłuszcz: 56,58g Kw.tł.nasy.: 14,27g Węglowodany ogółem: 331,16g W tym cukry: 67,52g Błonnik pokarmowy: 24 g Sól: 5,97g Sód 2560 mg	Wartość energetyczna: 2072 kcal. Białko ogółem: 92,85g Tłuszcz: 64,65g Kw.tł.nasy.: 17,06g Węglowodany ogółem: 295,31g W tym cukry: 39,73g Błonnik pokarmowy: 45,02g Sól: 5,10g Sód 2831 mg

Jadłospis 30.08-08.09.2026

03.09.2026r. 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-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Szynka 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, pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kawa zbożowa na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU PSZE), Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Szynka 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, sałata 20g, banan 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynka 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, pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Jogurt naturalny 150g (MLE) banan 1szt,	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twarożek z ogórkiem 40g (MLE) , Woda 250ml
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny mlekiem 2% 400ml (SEL, MLE), udko z kurczaka pieczone 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 zabieleny mlekiem 2% 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 bez zabielenia 400ml (SEL), 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
	Pod			Nektarynka 1 szt., jogurt naturalny 2% tł (MLE) 150ml

Jadłospis 30.08-08.09.2026

	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszeniczny 50 g (GLU PSZ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, MLE), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszeniczny 100 g (GLU PSZ), Szynka 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	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (JAJ, MLE) 80g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	Posilek nocny	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka 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 10g	Chleb pszeniczny 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) , sałata 10g , Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka 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 10g
		Wartość energetyczna: 2121kcal. Białko ogółem: 98,39g Tłuszcz: 61,41g Kw.tł.nasy.: 18,99 g Węglowodany ogółem: 305,59g W tym cukry: 93,56 g Błonnik pokarmowy: 29,16g Sól: 6,69g Sód: 3285,57 mg	Wartość energetyczna: 2088kcal. Białko ogółem: 93,38g Tłuszcz: 62,08g Kw.tł.nasy.: 15,81g Węglowodany ogółem: 295,34g W tym cukry: 60,01 g Błonnik pokarmowy: 23,28 g Sól: 5,66g Sód: 2222,23mg	Wartość energetyczna: 2049kcal. Białko ogółem: 94,63g Tłuszcz: 65,89g Kw.tł.nasy.: 18,11g Węglowodany ogółem:287,30g W tym cukry: 50,32g Błonnik pokarmowy: 46,46g Sól: 5,2g Sód: 3116,59 mg

Jadłospis 30.08-08.09.2026

04.09.2026r. piątek		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	Śniadanie	Owsianka na mleku 2% 250ml (MLE, GLU PSZ) , Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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 , pomidor 100g, Herbata czarna, Cukier 5g, ekspresowa b/c 250ml, jabłko 1 szt	Owsianka na mleku 2% 250ml (MLE, GLU PSZ) , Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Ser twarogowy chudy 60g (MLE), dżem niskosłodzony brzoskwiński 30g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Pomidor b/s 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Ser twarogowy półtłusty 80g (MLE,), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Budyń śmietankowy b/c 250ml (MLE, GLU PSZ), Cukier 5g	Budyń śmietankowy b/c 250ml (MLE, GLU PSZ), Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 20g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda 250ml, rzodkiewka 20g
	Obiad	Lekka zupa grochowa z majerankiem 400ml (SEL), Ryba miruna pieczona z cytryną 100g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty białej z olejem 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml ,	Krupnik jęczmienny 400ml (SEL, JAJ, GLU PSZ), Ryba miruna pieczona z cytryną 100g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 200g, marchewka z groszkiem zielonym gotowana 150g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Lekka zupa grochowa z majerankiem 400ml (SEL), Ryba miruna pieczona z cytryną 100g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty białej z olejem 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml,
	Pod			Gruszka 1 szt, Kefir 2% tł 250ml (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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 niejadanej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem (JAJ) 100g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , sałata 20g, jabłko gotowane 150g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu 40g (MLE) , Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 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 30.08-08.09.2026

	39% 15g , Ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g		
Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szyńka 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 10g	Chleb pszenney 30 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g,, Szyńka z indyka z połączonych kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 20g(może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , sałata 10g , Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szyńka 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 10g
	Wartość energetyczna: 2260kcal. Białko ogółem: 105,17g Tłuszcz: 63,06g Kw.tł.nasy.: 21,29g Węglowodany ogółem: 326,30g W tym cukry: 91,72g Błonnik pokarmowy: 31,57 g Sól: 5,05g Sód : 2016,06 mg	Wartość energetyczna: 2195kcal. Białko ogółem: 96,54g Tłuszcz: 56,54g Kw.tł.nasy.: 15,90g Węglowodany ogółem: 333,02g W tym cukry: 86,15g Błonnik pokarmowy: 24,05g Sól: 5,33g Sód: 3121,35 mg	Wartość energetyczna: 2056kcal. Białko ogółem: 101,84g Tłuszcz: 61,91g Kw.tł.nasy.: 21,25g Węglowodany ogółem: 287,44g W tym cukry: 51,63g Błonnik pokarmowy: 52,76g Sól: 6,55g Sód: 2955,93mg

05.09.2026r. 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 kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka czerwona 100 g , Cukier 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 2%tł 250 ml b/c (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) , brzoskwinia 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 kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, brzoskwinia pieczona 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem 2%tł 250 ml b/c (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT)	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), Papryka czerwona 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Koktajl truskawkowo-jogurtowy 250 ml (MLE)	Koktajl truskawkowo-jogurtowy (truskawki przetarte) 250 ml (MLE)	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), twaróg chudy z orzechami włoskimi 30g (MLE, ORZ WŁ), Woda 250ml
	Obiad	Zupa kartoflanka z natką 400ml (SEL, GLU PSZ), kasza jęczmienna pęczak 200g, klopsik wieprzowo-drobiowy sosie pomidorowym 100g (GLU PSZ, MLE,JAJ), kalafior gotowany na parze z olejem 200g , kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kartoflanka z natką 400ml (SEL, GLU PSZ), kasza kuskus 200g (GLU JĘCZ), potrawka drobiowa z jarzynami 100g (GLU PSZ,MLE,JAJ), kalafior gotowany na parze z olejem 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kartoflanka z natką 400ml (SEL, GLU PSZ), kasza jęczmienna pęczak 200g , klopsik wieprzowo-drobiowy sosie pomidorowym 100g (GLU PSZ, MLE,JAJ), surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200g kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Pod			koktajl truskawkowo-jogurtowy 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 , Szynka wieprzowa z	Chleb pszenny (GLU PSZ) 100 g Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU	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,

Jadłospis 30.08-08.09.2026

		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	PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor b/s 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	SOJ, MLE, SEL, GOR), rzodkiewka 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 10g, Woda 250ml.	Chleb razowy pszenny 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 10g, 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 10g, Woda 250ml.
		Wartość energetyczna: 2057kcal. Białko ogółem: 102,11g Tłuszcz: 55,79g Kw.tł.nasy.: 17,35g Węglowodany ogółem: 295,90g W tym cukry: 70,61g Błonnik pokarmowy: 36,10g Sól: 6,11g Sód: 2961,63 mg	Wartość energetyczna: 2058kcal. Białko ogółem: 100,04g Tłuszcz: 54,82g Kw.tł.nasy.: 14,02g Węglowodany ogółem: 296,10g W tym cukry: 58,86g Błonnik pokarmowy: 24,90g Sól: 5,97g Sód: 3016 mg	Wartość energetyczna: 2156kcal. Białko ogółem: 97,88g Tłuszcz: 55,69g Kw.tł.nasy.: 14,35g Węglowodany ogółem: 334,01g W tym cukry: 52,44g Błonnik pokarmowy: 48g Sól: 5,74g Sód: 3430,81 mg

06.09.2026r. niedziela		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku b/c 2%tł 250 ml (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszeny 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 100g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Kawa zbożowa na mleku b/c 2%tł 250 ml (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) Chleb pszeny 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 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeny 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 100g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II	Jogurt naturalny 150ml (MLE), brzoskwinia 1szt	Jogurt naturalny 150 ml (MLE)	Brzoskwinia 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 100g (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 100g (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 100g (GLU PSZ,MLE) , Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw.			Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), pasta z czerwonej soczewicy 40g , Woda 250ml

	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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), Papryka kolorowa 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), Sałata 20g, jabłko pieczone 1 szt., Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE), Papryka kolorowa 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 drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 10g, Woda 250ml.	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 10g, Woda 250ml.	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 10g, Woda 250ml.
		Wartość energetyczna: 2019kcal. Białko ogółem: 96,23g Tłuszcz: 57,68g Kw.tł.nasy.:13,97g Węglowodany ogółem: 286,20g W tym cukry: 61,14g Błonnik pokarmowy: 30,80g Sól: 5,27g Sód:1896 mg	Wartość energetyczna:2029 kcal. Białko ogółem: 100,53g Tłuszcz: 55,84g Kw.tł.nasy.:16,50g Węglowodany ogółem: 283,65g W tym cukry: 57,78g Błonnik pokarmowy: 17,34g Sól: 4,50g Sód:1800 mg	Wartość energetyczna: 2049kcal. Białko ogółem: 99,59g Tłuszcz: 59,14g Kw.tł.nasy.:25,91g Węglowodany ogółem: 293,97g W tym cukry: 48,91g Błonnik pokarmowy: 37,91g Sól: 6,57g Sód:2628 mg

Jadłospis 30.08-08.09.2026

07.09.2026r. 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, Szynka z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiewka 100 g, Arbuz 100g., 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, Szynka z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Arbuz 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), Rzodkiewka 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Maślanka 200g (MLE)	Maślanka 200g (MLE)	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), twarożek chudy ze szczypiorkiem 30g (MLE, ORZ WŁ), sałata 10g, Woda 250ml
	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%tł 150g (MLE) Gruszka 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Paprykarz domowy 80g (RYB,SEL), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Ogórek 100g (GOR), 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 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, Paprykarz domowy z ryżem brązowym 80g (RYB, SEL), Ogórek 100g (GOR), Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	Posilek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ), Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem

Jadłospis 30.08-08.09.2026

	wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 10g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 10g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 10g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
	Wartość energetyczna: 2026kcal. Białko ogółem: 103,86g Tłuszcz: 55,08g Kw.tł. Nasy.: 14,22g Węglowodany ogółem: 287,87g W tym cukry: 74,28g Błonnik pokarmowy: 40,66g Sól: 5,62g Sód: 3041mg	Wartość energetyczna: 2050 kcal. Białko ogółem: 100,53g Tłuszcz: 55,20g Kw.tł. Nasy.: 14,87g Węglowodany ogółem: 291,98g W tym cukry: 53,47g Błonnik pokarmowy: 27,52g Sól: 8,15g Sód: 2797mg	Wartość energetyczna: 2018 kcal. Białko ogółem: 99,31g Tłuszcz: 54,91g Kw.tł.nasy.: 14,36g Węglowodany ogółem: 297,79g W tym cukry: 54,93g Błonnik pokarmowy: 46.98g Sól: 5,37g Sód: 2977mg

08.09.2026r. wtorek		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) , Chleb razowy żytnio-pszenney 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 JĘCZ, 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 b/s 100g	Chleb razowy żytnio-pszenney 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), Nektarynka 1 szt.	jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , twarożek z rzodkiewką 35g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda 250ml
	Obiad	Zupa ryżowa (ryż brązowy) z zieleciną 400ml (SEL), Schab pieczony 80g w sosie pomidorowym 40g , Młoda kapusta gotowana 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa (ryż biały) z zieleciną 400ml (SEL), Pulpet z szynki wieprzowej 80g gotowany w sosie koperkowym 40g (GLU PSZ, JAJ), Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa (ryż brązowy) z zieleciną 400ml (SEL), Schab pieczony 80g w sosie pomidorowym 40g, Młoda kapusta gotowana 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Pod			jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE), Jabłko 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenney 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 kolorowa 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), Nektarynka pieczona 1 szt., sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 15g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 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 kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

Jadłospis 30.08-08.09.2026

	Posilek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 10g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	Chleb razowy pszenny 30 g (GLU PSZ) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 10g, 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 kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 10g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
		Wartość energetyczna: 2069kcal. Białko ogółem: 106,01g Tłuszcz: 58,75g Kw.tł.nasy.: 17,52g Węglowodany ogółem: 288,67g W tym cukry: 71,63g Błonnik pokarmowy:35g Sól: 5,26g Sód: 3011,0mg	Wartość energetyczna: 2111kcal. Białko ogółem: 100,45g Tłuszcz: 64,16g Kw.tł.nasy.: 21,60g Węglowodany ogółem:289g W tym cukry: 62,46g Błonnik pokarmowy: 25g Sól: 5,42g Sód: 2417mg	Wartość energetyczna: 2009kcal. Białko ogółem: 97,78g Tłuszcz: 59,20g Kw.tł.nasy.: 15,93g Węglowodany ogółem: 286,74g W tym cukry: 55,29g Błonnik pokarmowy: 44,15g Sól: 6,37g Sód: 2987mg