

Jadłospis lipiec/sierpień 2026

31.07.2026r piątek		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 2% 300ml (MLE, GLU JĘCZ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Ser twarogowy półtłusty 80g (MLE), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, brzoskwinia 1 szt	Płatki owsiane na mleku 2% 300ml (MLE, GLU JĘCZ), Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Ser twarogowy chudy 80g (MLE), sałata 20g, brzoskwinia pieczona 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, Ser twarogowy półtłusty 80g (MLE), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,
	II Śn	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 35g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Pasta z soczewicy 35g (SEZ), Woda 250ml	Jogurt naturalny 2%, 150g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 35g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Pasta z soczewicy 35g (SEZ), Woda 250ml
	Obiad	Zupa fasolowa 400ml (SEL, MLE, GOR), Ryba miruna pieczona z cytryną 130g (RYB), Surówka z białej kapusty 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z cukinią 400ml (SEL, GLU PSZE), Ryba miruna pieczona z cytryną 130g (RYB) , groszek gotowany na parze 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa solferino z ryżem brązowym 400ml (SEL, MLE, GOR), Ryba miruna pieczona z cytryną 130g (RYB), Surówka z białej kapusty 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw			Brzoskwinia 150g, Jogurt naturalny 2% 150g (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), Szyńka z kurczaka gotowana z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (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), S (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem i olejem rzepakowym (JAJ) 100g, pomidor b/s 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu 40g (MLE), Szyńka z kurczaka gotowana z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	Posilek nocny	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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 (GLU PSZ) 30g , 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-pszeniczny 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

Jadłospis lipiec/sierpień 2026

	Wartość energetyczna: 2083 kcal. Białko ogółem: 95,45g Tłuszcz: 62,80g Kw.tł.nasy.: 17,97g Węglowodany ogółem: 287,37g W tym cukry: 62,58g Błonnik pokarmowy: 27,50g Sól: 4,99g Sód: 2368,42mg	Wartość energetyczna: 2133kcal. Białko ogółem: 102,66g Tłuszcz: 62,82g Kw.tł.nasy.: 16,71g Węglowodany ogółem: 295,56g W tym cukry: 61,24g Błonnik pokarmowy: 24,60g Sól: 5,20g Sód: 2437,25mg	Wartość energetyczna: 2047kcal. Białko ogółem: 99,70g Tłuszcz: 62,43g Kw.tł.nasy.: 20g Węglowodany ogółem: 286,77g W tym cukry: 61,18g Błonnik pokarmowy: 59,59g Sól: 5,72g Sód: 2706,76mg
--	--	--	--

01.08.2026r sobota		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) , Cukier 5g Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka z kurczaka gotowana z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), rzodkiewka 80 g, Sałata 20g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kawa zbożowa na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU PSZ), Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka z kurczaka gotowana z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Arbuz 150g, rzodkiewka 80 g, Sałata 20g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka z kurczaka gotowana z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), rzodkiewka 80 g, Sałata 20g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,
	II Śn	Arbuz 150g, Maślanka naturalna 250 ml (MLE)	Maślanka naturalna 250 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), twarożek pomidorowy z koperkiem 50g, Woda 250ml
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), skrzydełka z kurczaka pieczone 2szt, Surówka z białej kapusty z olejem 200g, Kasza jaglana gotowana z warzywami 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), Filet z kurczaka pieczony w sosie własnym z ziołami 80g, marchewka z groszkiem gotowana (GLU PSZ) 150g, Kasza jaglana gotowana z warzywami 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), Filet z kurczaka pieczony w sosie własnym z ziołami 80g, Surówka z białej kapusty z olejem 200g, kasza pęczak gotowana z warzywami (GLU JĘCZ) 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw			Maślanka naturalna 250g (MLE), brzoskwinia 1 szt, orzechy 15g

Jadłospis lipiec/sierpień 2026

	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 drobiowa z indykiem 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, Cukier 5g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka drobiowa z indykiem 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 drobiowa z indykiem 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
	Posilek 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 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	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	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 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
		Wartość energetyczna: 2035kcal. Białko ogółem: 102,50g Tłuszcz: 58,01g Kw.tł.nasy.: 22,19g Węglowodany ogółem: 282,09g W tym cukry: 73,04g Błonnik pokarmowy: 24,65g Sól: 4,44g Sód: 2125,80mg	Wartość energetyczna:2035 kcal. Białko ogółem: 102g Tłuszcz: 58,33g Kw.tł.nasy.: 22,19g Węglowodany ogółem: 296,18g W tym cukry: 55,66g Błonnik pokarmowy: 24,72g Sól: 4,54g Sód: 3320,66mg	Wartość energetyczna: 2000 kcal. Białko ogółem: 110,29g Tłuszcz: 60,92g Kw.tł.nasy.: 14,04g Węglowodany ogółem: 266,98g W tym cukry:56,78g Błonnik pokarmowy: 39,58g Sól: 5,13g Sód: 2687mg

Jadłospis lipiec/sierpień 2026

--	--	--	--

Jadłospis lipiec/sierpień 2026

02.08.2026r 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-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenney 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), Papryka czerwona 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, morele 2 szt	Kasza manna na mleku 2% 300ml (MLE, GLU PSZ) , Chleb pszenney 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), sałata 20g, morele gotowane 2 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 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), Papryka czerwona 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Koktajl malinowy na kefirze 2%tł 200ml (MLE)	Koktajl malinowy na kefirze 2%tł 200ml (MLE) (maliny przetarte)	Chleb razowy żytnio-pszenney 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), Gołąbek z mięsem wieprzowym i ryżem brązowym w sosie pomidorowym 150g (GLU PSZE, JAJ), 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), Gołąbek bez zawijania z mięsa drobiowego z kapustą pekińską i ryżem białym w sosie pomidorowym 150g (GLU PSZE, JAJ), żółta fasolka szparagowa 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Rosół drobiowy z makaronem pełnoziarnistym 400ml (SEL, GLU PSZ), Gołąbek z mięsem wieprzowym i ryżem brązowym w sosie pomidorowym 150g (GLU PSZE, JAJ), Surówka koperkowa z białej kapusty z porem i olejem rzepakowym 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw			Koktajl malinowy na kefirze 2%tł 200ml (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenney 50 g (GLU PSZ), Pasta z ryby gotowanej z olejem rzepakowym i szczypiorkiem 80g (RYB, JAJ), Pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenney 100 g (GLU PSZ), Pasta z ryby gotowanej z olejem rzepakowym i koperkiem 80g (RYB, JAJ), pomidor b/s 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasta z ryby gotowanej z olejem rzepakowym i szczypiorkiem 80g (RYB, JAJ), Pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

Jadłospis lipiec/sierpień 2026

	Posilek nocny	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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-pszeniczny 50 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 30g, Woda 250ml
		Wartość energetyczna: 2108kcal. Białko ogółem: 97,95g Tłuszcz: 55,36g Kw.tł.nasy.: 22,42g Węglowodany ogółem: 309,42g W tym cukry:88,78g Błonnik pokarmowy: 28,87g Sól: 5,47g Sód: 2239,41mg	Wartość energetyczna: 2168 kcal. Białko ogółem: 97,47g Tłuszcz: 54,07g Kw.tł.nasy.: 16,95g Węglowodany ogółem: 336,92g W tym cukry: 51,38g Błonnik pokarmowy: 24,02g Sól: 5,14g Sód: 2787mg	Wartość energetyczna: 2162 kcal. Białko ogółem: 103,48g Tłuszcz: 66,67g Kw.tł.nasy.: 22,56g Węglowodany ogółem: 302,06g W tym cukry: 66,69g Błonnik pokarmowy: 43g Sól: 5,42g Sód: 3288,67mg

03.08.2026r poniedziałek		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	Śniadanie	Kakao 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) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE), ogórek 100g, Cukier 5g	Kakao na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU PSZ) , Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Twarożek chudy z koperkiem 80g (MLE), Sałata 20g, brzoskwinia pieczona 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE), ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,
	II Śn	Jogurt naturalny 150g (MLE), Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), Gulasz wołowy (w tym chuda wołowina 80g) z papryką 130g (GLU PSZE) , Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (GLU JĘCZ), Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa warzywna z cukinią i koperkiem z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), pierś z kurczaka pieczona 80g z sosem z białych warzyw 50g (GLU PSZ, SEL) , Buraczki na ciepło z olejem 200g, Kasza jęczmienna drobna gotowana 200g (GLU JĘCZ), Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), Gulasz wołowy (w tym chuda wołowina 80g) z papryką 130g (GLU PSZ) , Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (GLU JĘCZ), Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw			Jogurt naturalny 150g (MLE), Brzoskwinia 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 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), 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-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , 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), papryka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

Jadłospis lipiec/sierpień 2026

Posiłek nocny	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.	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , 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: 2226kcal. Białko ogółem: 100,68 g Tłuszcz: 73,24g Kw.tł.nasy.:16,74g Węglowodany ogółem: 292,64g W tym cukry: 75,01g Błonnik pokarmowy: 28,55g Sól: 6,59g Sód: 3806,15 mg	Wartość energetyczna: 2108kcal. Białko ogółem: 104,04 g Tłuszcz: 55,10g Kw.tł.nasy.:15,76g Węglowodany ogółem: 309,90g W tym cukry: 80,2g Błonnik pokarmowy: 23,96g Sól: 5,04g Sód: 2001 mg	Wartość energetyczna: 1972kcal. Białko ogółem: 89,90 g Tłuszcz: 60,64g Kw.tł.nasy.:15,20g Węglowodany ogółem: 279,28g W tym cukry: 79,2g Błonnik pokarmowy: 30,62g Sól: 4,00g Sód: 1895 mg

04.08.2026r 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 i twarogiem (MLE) (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 i twarogiem (MLE) (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) (GLUJAJ), 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, Maślanka naturalna 2%tł (MLE) 150ml, orzechy włoskie 15g (ORZ)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 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,	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 czarna ekspresowa b/c 250ml, cukier 5g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, sałata	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 250ml, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39%

Jadłospis lipiec/sierpień 2026

		MLE, SEL, GOR), Ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, kawa zbożowa b/c (GLU ŻYT)	20g, banan 80g, kawa zbożowa b/c (GLU ŻYT)	15g
	Posilek nocny	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ,) Szynka 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) Szynka 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) , Szynka 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
		Wartość energetyczna: 2058kcal. Białko ogółem: 104,48g Tłuszcz: 48,55g Kw.tł.nasy.: 15,13g Węglowodany ogółem: 306,38g W tym cukry: 72,28g Błonnik pokarmowy: 29,29g Sól: 5,29g Sód: 3372,56mg	Wartość energetyczna: 2249kcal. Białko ogółem: 106,80g Tłuszcz: 62,20g Kw.tł.nasy.: 18,42g Węglowodany ogółem: 324,41g W tym cukry: 68,43g Błonnik pokarmowy: 24,68g Sól: 5,53g Sód: 3187mg	Wartość energetyczna: 2143 kcal. Białko ogółem: 101,50g Tłuszcz: 56,56g Kw.tł.nasy.: 20,6g Węglowodany ogółem: 323,02g W tym cukry: 51,37g Błonnik pokarmowy: 49,38g Sól: 5,70g Sód: 3753,26mg

05.08.2026r 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), Szynka konserwowa wieprzowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Cukier 5g, Rzodkiewka 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) Szynka konserwowa drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 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, Jabłko gotowane 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka konserwowa wieprzowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 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	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) (truskawki przetarte)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 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	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 400ml (SEL, MLE), ziemniaki gotowane 200g, pulpet drobiowy 80g z sosem szpinakowym 20g (MLE, JAJ, GLU PSZ), marchew gotowana w plasterkach 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) Twarożek z pomidorem 40g (MLE) , Woda 250ml
	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, ½ brzoskwini	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

Jadłospis lipiec/sierpień 2026

	Posilek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenney 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 20g, 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 20g , Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 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 20g , Woda 250ml
		Wartość energetyczna: 2306kcal. Białko ogółem: 106,62g Tłuszcz: 64,03g Kw.tł.nasy.: 15,11g Węglowodany ogółem: 333,95g W tym cukry: 69,19g Błonnik pokarmowy: 32,60g Sól: 6,21g Sód 3350mg	Wartość energetyczna: 2404kcal. Białko ogółem: 106,31g Tłuszcz: 67,02g Kw.tł.nasy.: 19,49g Węglowodany ogółem: 351,62g W tym cukry: 83,29g Błonnik pokarmowy: 24 g Sól: 5,97g Sód 2560 mg	Wartość energetyczna: 1987 kcal. Białko ogółem: 90,93g Tłuszcz: 64,09g Kw.tł.nasy.: 16,97g Węglowodany ogółem: 276,62g W tym cukry: 53g Błonnik pokarmowy: 45,02g Sól: 5,10g Sód 2831 mg

Jadłospis lipiec/sierpień 2026

06.08.2026r 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-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Szynka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Cukier 5g, sałata 40 g, banan 80g, 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 niejadanej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, sałata 20g, banan 80g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 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)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Koktajl maślanka z jabłkiem i orzechami włoskimi 250ml (MLE, ORZ WŁ)
	Obiad	Botwinka z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), udko z kurczaka pieczone b/s 100g, Kasza jagłana 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 jagłana 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			Nektarynka 1 szt., jogurt naturalny 2% tł (MLE) 150ml
Kolacja		Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 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 pszenny 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-pszenney 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

Jadłospis lipiec/sierpień 2026

	Posilek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenney 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 20g	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 20g , Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 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 20g
		Wartość energetyczna: 2033kcal. Białko ogółem: 94,40g Tłuszcz: 49,53g Kw.tł.nasy.: 20,56 g Węglowodany ogółem: 311,01g W tym cukry: 34,84 g Błonnik pokarmowy: 29,16g Sól: 6,69g Sód: 3285,57 mg	Wartość energetyczna: 2051kcal. Białko ogółem: 93,12g Tłuszcz: 61,98g Kw.tł.nasy.: 15,78g Węglowodany ogółem: 286,23g W tym cukry: 57,40 g Błonnik pokarmowy: 23,28 g Sól: 5,66g Sód: 2222,23mg	Wartość energetyczna: 2060kcal. Białko ogółem: 94,56g Tłuszcz: 69,72g Kw.tł.nasy.: 15,58g Węglowodany ogółem:280,85g W tym cukry: 61,61g Błonnik pokarmowy: 46,46g Sól: 5,2g Sód: 3116,59 mg

07.08.2026r 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-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Ser twarogowy półtłusty 60g (MLE,), dżem niskosłodzony brzoskwiniowy 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 brzoskwiniowy 30g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Pomidor b/s 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeny 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	Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Pasta z czerwonej soczewicy 30g	Budyń śmietankowy b/c 250ml (MLE, GLU PSZ), Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszeny 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 ,
	Podw			Gruszka 1 szt, Kefir 2% tł 250ml (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeny 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 , sałata 20g, jabłko pieczone 150g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeny 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 lipiec/sierpień 2026

	Posilek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka z indyka z połączonych kawalków mięsa w oslonce niejadanej 20g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , Woda 250ml, sałata 20g	Chleb pszenney 30 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g,, Szynka z indyka z połączonych kawalków mięsa w oslonce niejadanej 20g(może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , sałata 20g , Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka z indyka z połączonych kawalków mięsa w oslonce niejadanej 20g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , Woda 250ml, Sałata 20g
		Wartość energetyczna: 2084kcal. Bialko ogółem: 98,97g Tłuszcz: 57,50g Kw.tł.nasy.: 20,84g Węglowodany ogółem: 299,27g W tym cukry: 73,55g Błonnik pokarmowy: 31,57 g Sól: 5,05g Sód : 2016,06 mg	Wartość energetyczna: 2159kcal. Bialko ogółem: 97,53g Tłuszcz: 62,51g Kw.tł.nasy.: 17,66g Węglowodany ogółem: 307.85g W tym cukry: 86,69g Błonnik pokarmowy: 24,05g Sól: 5,33g Sód 3121,35 mg	Wartość energetyczna: 2039kcal. Bialko ogółem: 112,80g Tłuszcz: 55,13g Kw.tł.nasy.: 21,67g Węglowodany ogółem: 288,35g W tym cukry: 61,34g Błonnik pokarmowy: 52,76g Sól: 6,55g Sód: 2955,93mg

08.08.2026r 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 pszenno-żytniowy 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 pszenno-żytniowy 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-pszenno-żytniowy 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 250 ml (MLE)	Chleb razowy pszenno-żytniowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), twaróg chudy 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), kalafior gotowany na parze 200g , 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
	Podw	.		koktajl truskawkowo-jogurtowy 250 ml (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytniowy 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), rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenno-żytniowy (GLU PSZ) 100 g 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	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 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
	Posiłek nocny	Chleb razowy pszenno-żytniowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szynka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU	Chleb razowy pszenno-żytniowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szynka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g	Chleb razowy pszenno-żytniowy 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,

Jadłospis lipiec/sierpień 2026

	PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	(może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.
	Wartość energetyczna: 2312kcal. Białko ogółem: 121,41g Tłuszcz: 50,87g Kw.tł.nasy.: 15,49g Węglowodany ogółem: 353,96g W tym cukry: 65,31g Błonnik pokarmowy: 36,10g Sól: 6,11g Sód: 2961,63 mg	Wartość energetyczna: 2059kcal. Białko ogółem: 100,18g Tłuszcz: 54,84g Kw.tł.nasy.: 14,03g Węglowodany ogółem: 296,36g W tym cukry: 62,48g Błonnik pokarmowy: 24,90g Sól: 5,97g Sód: 3016 mg	Wartość energetyczna: 2143kcal. Białko ogółem: 101,65 g Tłuszcz: 52,42g Kw.tł.nasy.: 17,34g Węglowodany ogółem: 334,87g W tym cukry: 48g Błonnik pokarmowy: 48g Sól: 5,74g Sód: 3430,81 mg

Jadłospis lipiec/sierpień 2026

09.08.2026 r 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-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 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 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 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 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 Śn	Jogurt naturalny 150ml (MLE), nektarynka 1szt	Jogurt naturalny 150 ml (MLE)	Nektarynka 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 , 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, nektarynka 1 szt., Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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

Jadłospis lipiec/sierpień 2026

	Posilek 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 30g, 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 30g, 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 30g, Woda 250ml.
		Wartość energetyczna: 2003kcal. Białko ogółem: 100,56 g Tłuszcz: 53,12g Kw.tl.nasy.:17,44g Węglowodany ogółem: 288,05g W tym cukry: 67,61g Błonnik pokarmowy: 30,80g Sól: 5,27g Sód:1896 mg	Wartość energetyczna: 1981kcal. Białko ogółem: 100,07g Tłuszcz: 56g Kw.tl.nasy.:17,37g Węglowodany ogółem: 270,39g W tym cukry: 52,15g Błonnik pokarmowy: 17,34g Sól: 4,50g Sód:1800 mg	Wartość energetyczna: 2021kcal. Białko ogółem: 96,71g Tłuszcz: 57,77g Kw.tl.nasy.:16,90g Węglowodany ogółem: 293,69g W tym cukry: 58,52g Błonnik pokarmowy: 37,91g Sól: 6,57g Sód:2628 mg