

# Jadłospis

10.07.2026 – 20.07.2026

Piątek 10.07.2026			
	Dieta ogólna I	Dieta łatwostrawna II	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Miód 25 g Sałata mix 20 g Rzodkiewka 30 g Herbata ziołowa 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE). (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Miód 25 g Sałata mix 20 g Rzodkiewka 30 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb razowy 50g 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Hummus 30 g Ser żółty 15 g (MLE) Sałata mix 20 g Rzodkiewka 30 g Herbata ziołowa 200 ml
<b>OBIAD</b>	Zupa z fasolki szparagowej 300 ml (SEL) Mintaj panierowany z szpinakiem (P)120 g (GLU,PSZE,SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g	Krem z warzyw z oliwą z oliwek 300 ml (SEL) Mintaj z szpinakiem (P)120 g (GLU,PSZE,SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchewki 150 g	Zupa z fasolki szparagowej 300 ml (SEL) Mintaj panierowany z szpinakiem (P)120 g (GLU,PSZE,SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g
<b>KOLACJA</b>	Chleb mieszany pszenno – żytni 1 szt.(GLU, PSZE) Chleb razowy 2 szt. (GLU,PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) (MLE) Paszтет wieprzowy (70g) Sałata mix 30 g Herbata 200 ml	Chleb mieszany pszenno – żytni 1 szt (GLU, PSZE) Chleb razowy 2 szt. (GLU,PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) (MLE) Paszтет wieprzowy (70g) Sałata mix 30 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU,PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) (MLE) Paszтет wieprzowy (70g) Sałata mix 30 g Herbata 200 ml
<b>II KOLACJA</b>	Arbuz 150 g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)
<b>Podsumowanie dnia:</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1991.3,</b> <b>białko ogółem (g) 72.2,</b> <b> tłuszcz ogółem (g) 62.6,</b> <b> w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32.5,</b> <b>węglowodany ogółem (g) 223.3,</b> <b> w tym cukry proste (g) 34,</b> <b> błonnik pokarmowy (g) 25.8,</b> <b>sód (mg) 2070</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1959.4,</b> <b>białko ogółem (g) 74.3,</b> <b> tłuszcz ogółem (g) 72.3,</b> <b> w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 39.3,</b> <b>węglowodany ogółem (g) 243.5,</b> <b> w tym cukry proste (g) 33.5,</b> <b> błonnik pokarmowy (g) 23.9,</b> <b>sód (mg) 1953</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1948.8,</b> <b>białko ogółem (g) 78.5,</b> <b> tłuszcz ogółem (g) 73.4,</b> <b> w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 33,</b> <b>węglowodany ogółem (g) 246,</b> <b> w tym cukry proste (g) 24.5,</b> <b> błonnik pokarmowy (g) 25.2,</b> <b>sód (mg) 2036.7</b>

Sobota 11.07.2026

	<b>Dieta ogólna I</b>	<b>Dieta łatwostrawna II</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 sz Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masto 82% 10 g. (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Sałata mix 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa 250 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 sz Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masto 82% 10 g. (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Sałata mix 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa 250 ml	Pieczywo razowe 3 szt.(GLU,PSZ), Masto 82% 10 g. (MLE) Twarożek śmietankowy 30 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Sałata mix 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa 250 ml
<b>OBIAD</b>	Krem z warzyw z soczewicą 300 ml (SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej z warzywami (D)100 g (SEL,GLU,PSZE) Kasza jęczmienna 250 g (G) Buraczki 200 g (G)	Krem z warzyw z soczewicą ml (SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej z warzywami (D)100 g (SEL,GLU,PSZE) Kasza jęczmienna 250 g (G) Buraczki 200 g (G)	Krem z warzyw z soczewicą 300 ml (SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej z warzywami (D)100 g (SEL,GLU,PSZE) Kasza jęczmienna 250 g (G) Buraczki 200 g (G)
<b>KOLACJA</b>	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt (GLU, PSZE) Masto 82% 10 g. (MLE) Polędwica z warzywami (70g) Sałata mix 30 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt (GLU, PSZE) Masto 82% 10 g. (MLE) Polędwica z warzywami (70g) Sałata mix 30 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb razowy 3 szt (GLU, PSZE) Masto 82% 10 g. (MLE) Polędwica z warzywami (70g) Sałata mix 30 g Herbata z cytryną 200 ml
<b>II KOLACJA</b>	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)

<b>Podsumowanie dnia:</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1883.1, białko ogółem (g) 79, tłuszcz ogółem (g) 69.5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30.7 węglowodany ogółem (g) 240.4, w tym cukry proste (g) 34.8, błonnik pokarmowy (g) 25.4, sód (mg) 1907.3</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2117.4, białko ogółem (g) 83.3, tłuszcz ogółem (g) 71.6, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 33, węglowodany ogółem (g) 167.3, w tym cukry proste (g) 34.9, błonnik pokarmowy (g) 25.1, sód (mg) 1962.6</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2022.9, białko ogółem (g) 77.7, tłuszcz ogółem (g) 67.7, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 33, węglowodany ogółem (g) 235.2, w tym cukry proste (g) 24.5, błonnik pokarmowy (g) 27, sód (mg) 2065.6</b>

<b>Niedziela 12.07.2026</b>			
	<b>Dieta ogólna I</b>	<b>Dieta łatwostrawna II</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt.	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt.	Chleb razowy 3 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% 10 g. (MLE) Szynek wieprzowy 40 g Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)

	(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Szynkowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata mix 30 g Ogórek zielony 20 g Kawa z mlekiem 200 ml (MLE)	(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Szynkowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata mix 30 g Ogórek zielony 20 g Kawa z mlekiem 200 ml (MLE)	Sałata mix 30 g Ogórek zielony 20 g Kawa z mlekiem b/c 200 ml (MLE)
<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (G)150 g (GLU,PSZE,MLE,JAJ) Ryż 250 g (G)	Rosół z makaronem 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (G)150 g (GLU,PSZE,MLE,JAJ) Ryż 250 g (G)	Rosół z makaronem 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (G)150 g (GLU,PSZE,MLE,JAJ) Ryż 250 g (G)
<b>KOLACJA</b>	Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) Szynka drobiowa (60g) Sałata mix 30 g Pomidor 70 g Stonecznik 5 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) Szynka drobiowa (60g) Sałata mix 30 g Pomidor 70 g Stonecznik 5 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) Szynka drobiowa (60g) Sałata mix 30 g Pomidor 70 g Stonecznik 5 g Herbata z cytryną 200 ml
<b>II KOLACJA</b>	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)

Podsumowanie dnia:	I	II	III
	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1976.9,</b> <b>białko ogółem (g) 79.5, tłuszcz ogółem (g) 72.5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 34.4, węglowodany ogółem (g) 235.3, w tym cukry proste (g) 31.7, błonnik pokarmowy (g) 23.2, sód (mg) 2264.4</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1922.5,</b> <b>białko ogółem (g) 78.2, tłuszcz ogółem (g) 69.8, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 33.8, węglowodany ogółem (g) 227.3, w tym cukry proste (g) 30.1, błonnik pokarmowy (g) 25.4, sód (mg) 2100.4</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2131, białko ogółem (g) 75.6, tłuszcz ogółem (g) 75.5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32.8, węglowodany ogółem (g) 247.4, w tym cukry proste (g) 25.9, błonnik pokarmowy (g) 24.8, sód (mg) 2010.8</b>

<b>Poniedziałek 13.07.2026</b>			
	<b>Dieta ogólna I</b>	<b>Dieta łatwostrawna II</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne, 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Twarożek śmietankowy 30 g (MLE) Polędwica z warzywami 40 g Sałata mix 20 g Ogórek zielony	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne, 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Twarożek śmietankowy 30 g (MLE) Polędwica z warzywami 40 g Sałata mix 20 g Ogórek zielony 20 g Czarnuszka 5 g	Chleb razowy 50g 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Twarożek śmietankowy 30 g (MLE) Polędwica z warzywami 40 g Sałata mix 20 g Ogórek zielony 20 g Czarnuszka 5 g Kawa zbożowa 200 ml

	20 g Czarnuszka 5 g Kawa zbożowa 200 ml	Kawa zbożowa 200 ml	
<b>OBIAD</b>	Krem z marchewki z pestkami słonecznika 300 ml (SEL, GLU, PSZE) Klops wieprzowy w sosie pieczeniowym (P) 100 g (GLU, PSZE, JAJ, MLE) Kasza jęczmienna 250 g (GLU, PSZE) (G) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g	Krem z marchewki z pestkami słonecznika 300 ml (SEL, GLU, PSZE) Klops wieprzowy w sosie śmietanowym (P) 100 g (GLU, PSZE, JAJ, MLE) Ziemniaki 250 g (G) Buraczki 150 g (G)	Krem z marchewki z pestkami słonecznika 300 ml (SEL, GLU, PSZE) Klops wieprzowy w sosie pieczeniowym (P) 100 g (GLU, PSZE, JAJ, MLE) Kasza jęczmienna 250 g (GLU, PSZE) (G) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g
<b>KOLACJA</b>	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt (GLU, PSZE) Margaryna o zawartości ¼ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE) Szynka konserwowa (70g) Sałata mix 30 g Ogórek 20 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt. – razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Margaryna o zawartości ¼ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE) Szynka konserwowa (70g) Sałata mix 30 g Ogórek 20 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Margaryna o zawartości ¼ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE) Szynka konserwowa (70g) Sałata mix 30 g Ogórek 20 g Herbata z cytryną 200 ml
<b>II KOLACJA</b>	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)

Podsumowanie dnia:	I	II	III
	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2123.3,</b> <b>białko ogółem (g) 77.4,</b> <b>tłuszcz ogółem (g) 78,</b> <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 31.5,</b> <b>węglowodany ogółem (g) 235.4,</b> <b>w tym cukry proste (g) 34.6,</b> <b>błonnik pokarmowy (g) 25,3,</b> <b>sód (mg) 1999.8</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2121.4,</b> <b>białko ogółem (g) 88,</b> <b>tłuszcz ogółem (g) 74.1,</b> <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 34.6,</b> <b>węglowodany ogółem (g) 225.7,</b> <b>w tym cukry proste (g) 32.8,</b> <b>błonnik pokarmowy (g) 25.6,</b> <b>sód (mg) 2054.9</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2139.3,</b> <b>białko ogółem (g) 86.6,</b> <b>tłuszcz ogółem (g) 78.1,</b> <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 33.6,</b> <b>węglowodany ogółem (g) 241,</b> <b>w tym cukry proste (g) 30.8,</b> <b>błonnik pokarmowy (g) 25.9,</b> <b>sód (mg) 2190.9</b>

Wtorek 14.07.2026			
	Dieta ogólna I	Dieta łatwostrawna II	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU, PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Szynkowa wieprzowa 50 g Dżem owocowy 25 g Sałata mix 30 g Rzepa biała 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU, PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Szynkowa wieprzowa 50 g Dżem owocowy 25 g Sałata mix 30 g Rzepa biała 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Pieczywo razowe 3 szt. (GLU, PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Szynkowa wieprzowa 50 g Ser topiony 10 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 50 g Dżem owocowy 25 g Sałata mix 30 g Rzepa biała 25 g Herbata ziołowa 200 ml
<b>OBIAD</b>	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml (SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (D) 250 g (GLU, PSZE, MLE)	Zupa ziemniaczana 300 ml (SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (D) 250 g (GLU, PSZE, MLE)	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml (SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (D) 250 g (GLU, PSZE, MLE)

<b>KOLACJA</b>	Chleb mieszany pszenny 1 szt- razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masto 82% (MLE) Polędwica z warzywami 50 g (SEL) Sałata mix 30 g Herbata 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt- razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masto 82% (MLE) Polędwica z warzywami (SEL) Sałata mix 30 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Masto 82% (MLE) Polędwica z warzywami (SEL) Sałata mix 30 g Herbata 200 ml
<b>II KOLACJA</b>	Kefir 150 ml (MLE)		

Podsumowanie dnia:	I	II	III
	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2045.3,</b> <b>białko ogółem (g) 77.5, tłuszcz ogółem (g) 78.3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 35.5</b> <b>węglowodany ogółem (g) 234.1, w tym cukry proste (g) 29.7, błonnik pokarmowy (g) 25.7, sód (mg) 2138.5</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1927.3,</b> <b>białko ogółem (g) 76.1, tłuszcz ogółem (g) 53.6, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 37,</b> <b>węglowodany ogółem (g) 223.3, w tym cukry proste (g) 30.2, błonnik pokarmowy (g) 25.8, sód (mg) 2166.8</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1975.1,</b> <b>białko ogółem (g) 89.2, tłuszcz ogółem (g) 75, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 37.8</b> <b>węglowodany ogółem (g) 231, w tym cukry proste (g) 34.7, błonnik pokarmowy (g) 24.8, sód (mg) 2379</b>

### Środa 15.07.2026

	Dieta ogólna I	Dieta łatwostrawna II	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% (MLE) Dżem owocowy 25 g Szyńka z indyka 50g Sałata mix 20 g Marchewka 25 g Rzepa biała 25 g Herbata z cytryną 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% (MLE) Dżem owocowy 25 g Szyńka z indyka (50g) Sałata mix 20 g Marchewka 25 g Rzepa biała 25 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% (MLE) Serek topiony 10 g (MLE) Szyńka z indyka (50g) Sałata mix 20 g Marchewka 25 g Rzepa biała 25 g Herbata z cytryną 200 ml
<b>OBIAD</b>	Pomidorowa z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE) Wątróbka smażona z cebulką (S) 100 g (GLU, PSZE) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z kapusty kiszonej 150 g	Rosół z makaronem 300 ml (SEL) Udka pieczone (P) 100 g Ziemniaki 250 g (G) Surówka z marchewki i jabłka 150 g	Pomidorowa z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE) Wątróbka smażona z cebulką (S) 100 g (GLU, PSZE) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z kapusty kiszonej 150 g
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2	Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. (GLU, PSZ), Masto 82% 10 g (MLE)	Pieczywo razowe 3 szt. (GLU, PSZ), Masto 82% 10 g (MLE)

	szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 50g Sałata mix 30 g Herbata z cytryną 250 ml	Szynkowa wieprzowa 50 g Sałata mix 30 g Herbata z cytryną 250 ml	Szynkowa wieprzowa 50 g Sałata mix 30 g Herbata z cytryną 250 ml
--	---	--	--

<b>II KOLACJA</b>	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
<b>Podsumowanie dnia:</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1916.3,</b> <b>białko ogółem (g) 72.5, tłuszcz ogółem (g) 71.3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 33.8, węglowodany ogółem (g) 230, w tym cukry proste (g) 34.3, błonnik pokarmowy (g) 25.7, sód (mg) 1664.1</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1846.5,</b> <b>białko ogółem (g) 77.6, tłuszcz ogółem (g) 67, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30.2, węglowodany ogółem (g) 248.5, w tym cukry proste (g) 42.9, błonnik pokarmowy (g) 24.5 sód (mg) 1821.8</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1963.3,</b> <b>białko ogółem (g) 78.8, tłuszcz ogółem (g) 78.3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 35.8, węglowodany ogółem (g) 221.3, w tym cukry proste (g) 27.4, błonnik pokarmowy (g) 24.7 sód (mg) 2440.6</b>

<b>Czwartek 16.07.2026</b>			
	<b>Dieta ogólna I</b>	<b>Dieta łatwostrawna II</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 sz Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Polędwica koperkowa 50 g Dżem owocowy 25 g Sałata mix 25 g Pomidor 70 g Słonecznik 5 g Herbata 250 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 sz Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Polędwica koperkowa 50 g Dżem owocowy 25 g Sałata mix 25 g Pomidor 70 g Słonecznik 5 g Herbata 250 ml	Pieczywo razowe 3 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Ser topiony 10 g (MLE) Polędwica koperkowa 50 g Dżem owocowy 25 g Sałata mix 25 g Pomidor 70 g Słonecznik 5 g Herbata 250 ml
<b>OBIAD</b>	Krem z białych warzyw z oliwą z oliwek 300 ml (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 100 g (P) Ryż 250 g (G) Surówka z warzyw sezonowych 150 g	Krem z białych warzyw z oliwą z oliwek 300 ml (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 100 g (P) Ryż 250 g (G) Surówka z marchewki 150 g	Krem z białych warzyw z oliwą z oliwek 300 ml (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 100 g (P) Ryż 250 g (G) Surówka z warzyw sezonowych 150 g
<b>KOLACJA</b>	Chleb mieszany pszenny 1 szt– razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 50 g Sałata mix 30 g Herbata 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt– razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 50 g Sałata mix 30 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 50 g Sałata mix 30 g Herbata 200 ml
<b>II KOLACJA</b>	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		

<b>Podsumowanie dnia:</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1916</b> <b>białko ogółem (g) 70,</b> <b>tłuszcz ogółem (g) 86,2, w tym kwasy</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1907.7,</b> <b>białko ogółem (g) 69,5,</b> <b>tłuszcz ogółem (g) 65.7, w</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2028.4,</b> <b>białko ogółem (g) 78.4,</b> <b>tłuszcz ogółem (g) 58,9,</b>

	<b>tłuszczowe nasycone (g) 35,2, węglowodany ogółem (g) 223, w tym cukry proste (g) 40,7, błonnik pokarmowy (g) 25,1,</b>	<b>tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 35,4, węglowodany ogółem (g) 242.63, w tym cukry proste (g) 39,4, błonnik pokarmowy (g) 23,1, sód (mg) 1961.56</b>	<b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 35.5, węglowodany ogółem (g) 257.92, w tym cukry proste (g) 34.11, błonnik pokarmowy (g) 25.81, sód (mg) 2003,01</b>
--	---	---	---

<b>Piątek 17.07.2026</b>			
	<b>Dieta ogólna I</b>	<b>Dieta łatwostrawna II</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty (40g) (MLE) Pasta jajeczna z rybą wędzoną (50g) (RYB, JAJ) Sałata mix 25 g Ogórek kiszony 35 g Stonecznik 5 g Herbata 250 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt. Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty (40g) (MLE) Pasta jajeczna z rybą wędzoną (50g) (RYB, JAJ) Sałata mix 25 g Ogórek kiszony 35 g Stonecznik 5 g Herbata 250 ml	Pieczywo razowe 3 szt. Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty (40g) (MLE) Pasta jajeczna z rybą wędzoną (50g) (RYB, JAJ) Sałata mix 25 g Ogórek kiszony 35 g Stonecznik 5 g Herbata 250 ml
<b>OBIAD</b>	Pomidorowa z ryżem 300 ml (SEL) Kotlety jajeczne z warzywami 100 g (JAJ, SEL, GLU, PSZE)(P) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z olejem lnianym 150 g	Rosół z ryżem 300 ml (SEL) Kotlety jajeczne z warzywami 100 g (JAJ, SEL, GLU, PSZE)(P) Ziemniaki 250 g (G) Marchewka na maśle klarowanym 200 g (MLE)	Pomidorowa z ryżem 300 ml (SEL) Kotlety jajeczne z warzywami 100 g (JAJ, SEL, GLU, PSZE)(P) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z olejem lnianym 150 g
<b>KOLACJA</b>	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Paszтет wieprzowy (70g), Ogórek kiszony 35 g Sałata mix 30 g Herbata 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Paszтет wieprzowy (70g), Ogórek kiszony 35 g Sałata mix 30 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Paszтет wieprzowy (70g), Ogórek kiszony 35 g Sałata mix 30 g Herbata 200 ml
<b>II KOLACJA</b>	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)

<b>Podsumowanie dnia:</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1939, białko ogółem (g) 80,1, tłuszcz ogółem (g) 68,7, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,5, węglowodany ogółem (g) 258,2, w tym cukry proste (g) 45,1, błonnik pokarmowy (g) 26,9, sód (mg) 1899,9</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1932,5, białko ogółem (g) 70,9, tłuszcz ogółem (g) 58,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,5, węglowodany ogółem (g) 241,4, w tym cukry proste (g) 47,1, błonnik pokarmowy (g) 24,9, sód (mg)</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2087, 1 białko ogółem (g) 87,2, tłuszcz ogółem (g) 56,2, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32, węglowodany ogółem (g) 247,6, w tym cukry proste (g) 31,8, błonnik pokarmowy (g) 25,2, sód (mg) 2085.55</b>

## Sobota 18.07.2026

	Dieta ogólna I	Dieta łatwostrawna II	Dieta z ograniczoną ilością łatwo przyswajalnych węglowodanów III
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masto 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy 35 g (MLE) Czarnuszka 5 g Polędwica z warzywami 50 g Sałata mix 25 g Rzepa biała 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masto 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy 35 g (MLE) Czarnuszka 5 g Polędwica z warzywami 50 g Sałata mix 25 g Rzepa biała 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pieczywo razowe 3 szt.(GLU,PSZ), Masto 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy 35 g (MLE) Czarnuszka 5 g Polędwica z warzywami 50 g Sałata mix 25 g Rzepa biała 25 g Kawa zbożowa 250 ml
<b>OBIAD</b>	Zupa koperkowa 300 ml (SEL) Leczo warzywne z kietbasą (GLU,PSZE,SEL)(D) Ryż 250 g (G)	Zupa koperkowa 300 ml (SEL) Leczo warzywne z duszoną piersią z kurczaka (GLU,PSZE,SEL)(D) Ryż 250 g (G)	Zupa koperkowa 300 ml (SEL) Leczo warzywne z kietbasą (GLU,PSZE,SEL)(D) Ryż 250 g (G)
<b>KOLACJA</b>	Chleb mieszany pszenny 1 szt.– razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masto 82% 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g Rzepa biała 25 g Sałata mix 25 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt.– razowy 2 szt.(GLU, PSZE) Masto 82% 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g Rzepa biała 25 g Sałata mix 25 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Masto 82% 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g Rzepa biała 25 g Sałata 25 g Herbata z cytryną 200 ml
<b>II KOLACJA</b>	Jabłko 200 g		

Podsumowanie dnia:	I	II	III
	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2055</b> <b>białko ogółem (g) 71,5,</b> <b> tłuszcz ogółem (g) 56,2 ,w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 36,4</b> <b>węglowodany ogółem (g) 258.7,</b> <b>w tym cukry proste (g) 35,0, błonnik pokarmowy (g) 24,8, sól (mg) 2197,1</b>		<b>Wartość energetyczna (kcal) 2016,5,</b> <b>białko ogółem (g) 66,9,</b> <b> tłuszcz ogółem (g) 61,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 34,9</b> <b>węglowodany ogółem (g) 233.37,</b> <b>w tym cukry proste (g) 28,6, błonnik pokarmowy (g) 25.63, sól (mg) 2160,7</b>

**Niedziela 19.07.2026**

	<b>Dieta ogólna I</b>	<b>Dieta łatwostrawna II</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Polędwica z warzywami 50 g Miód 25 g Sałata mix 25 g Pomidor 35 g Cebulka 5 g Kawa zbożowa 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Polędwica z warzywami 50 g Miód 25 g Sałata mix 25 g Pomidor 35 g Kawa zbożowa 200 ml	Pieczywo razowe 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Polędwica z warzywami 50 g Ser topiony 10 g (MLE) Miód 25 g Sałata mix 25 g Pomidor 35 g Cebulka 5 g Kawa zbożowa 200 ml
<b>OBIAD</b>	Zupa grysikowa (SEL,GLU,PSZE) 300 ml Pulpety w sosie koperkowym 1 szt. (JAJ,GLU,PSZE,MLE) Ziemniaki puree 250 g (G) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g	Zupa grysikowa (SEL,GLU,PSZE) 300 ml Pulpety w sosie koperkowym 1 szt. (JAJ,GLU,PSZE,MLE) Ziemniaki puree 250 g (G) Surówka z marchewki i jabłka 150 g	Zupa grysikowa (SEL,GLU,PSZE) 300 ml Pulpety w sosie koperkowym 1 szt. (JAJ,GLU,PSZE,MLE) Ziemniaki puree 250 g (G) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g
<b>KOLACJA</b>	Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g Ogórek zielony 35 g Sałata 30 g Stonecznik 5 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g Ogórek zielony 35 g Sałata 30 g Stonecznik 5 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g Ogórek zielony 35 g Sałata 30 g Stonecznik 5 g Herbata z cytryną 200 ml
<b>II KOLACJA</b>	Kefir 100 ml (MLE)		

<b>Podsumowanie dnia:</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1915,5, białko ogółem (g) 83,2, tłuszcz ogółem (g) 72,7, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,9, węglowodany ogółem (g) 227,8, w tym cukry proste (g) 36, błonnik pokarmowy (g) 24,6, sód (mg) 2084,4</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1815, białko ogółem (g) 81,1, tłuszcz ogółem (g) 77,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 31,2, węglowodany ogółem (g) 236,4, w tym cukry proste (g) 32,4, błonnik pokarmowy (g) 24,3, sód (mg) 2101,6</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1980.5, białko ogółem (g) 89,1, tłuszcz ogółem (g) 61,5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 36,7, węglowodany ogółem (g) 233,1, w tym cukry proste (g) 23,1, błonnik pokarmowy (g) 23,1, sód (mg) 2179,6</b>

**Poniedziałek 20.07.2027**

	<b>Dieta ogólna I</b>	<b>Dieta łatwostrawna II</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Sałata lodowa 15 g Seler naciowy 45 g (SEL) Ogórek zielony 30 g Herbata z cytryną 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Sałata lodowa 15 g Seler naciowy 45 g (SEL) Ogórek zielony 30 g Herbata z cytryną 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty 70 g (MLE) Guacamolle 25 g Sałata lodowa 15 g Seler naciowy 45 g (SEL) Ogórek zielony 30 g Herbata z cytryną 200 ml
<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana (SEL) Ryż zapiekany z jabłkiem, Sos waniliowy 350 g (MLE) (P)	Zupa ziemniaczana (SEL) Ryż zapiekany z jabłkiem, Sos waniliowy 350 g (MLE) (P)	Zupa ziemniaczana (SEL) Ryż z leczo warzywnym 350 g (SEL,GLU,PSZE) (P)
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mieszane pszenne 1 szt, - razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twaróg śmietankowy 70 g (MLE) Sałata mix 30 g Ogórek zielony 25 g Herbata 200 ml	Pieczywo mieszane pszenne 1 szt, - razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twaróg śmietankowy 70 g (MLE) Sałata mix 30 g Ogórek zielony 25 g Herbata 200 ml	Pieczywo razowe 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twaróg śmietankowy 70 g (MLE) Sałata mix 30 g Ogórek zielony 25 g Herbata 200 ml
<b>II KOLACJA</b>	Jabłko 200 g		

<b>Podsumowanie dnia:</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2056,5,</b> <b>białko ogółem (g) 66,8,</b> <b>tłuszcz ogółem (g) 66,3,</b> <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 34,4,</b> <b>węglowodany ogółem (g) 236,2,</b> <b>w tym cukry proste (g) 45,6,</b> <b>błonnik pokarmowy (g) 25,6,</b> <b>sód (mg) 1522,3</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2080,</b> <b>białko ogółem (g) 70,2,</b> <b>tłuszcz ogółem (g) 65,9,</b> <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 38,9,</b> <b>węglowodany ogółem (g) 243,5,</b> <b>w tym cukry proste (g) 45,3,</b> <b>błonnik pokarmowy (g) 23,8,</b> <b>sód (mg) 1499,7</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2122,3,</b> <b>białko ogółem (g) 71,</b> <b>tłuszcz ogółem (g) 61,1,</b> <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 33,8,</b> <b>węglowodany ogółem (g) 238,37,</b> <b>w tym cukry proste (g) 28,7,</b> <b>błonnik pokarmowy (g) 25,2,</b> <b>sód (mg) 2060,8</b>

**1. Sposoby obróbki termicznej potraw:**

- S – smażenie**
- D – duszenie**
- G – gotowanie**

**P – pieczenie**

**2. Oznaczenia alergenów :**

**GLU PSZ – zboża zawierające gluten, pszenicę**

**SKO – skorupiaki**

**JAJ – jaja i pochodne**

**OZI – orzeszki ziemne i pochodne**

**RYB – Ryby i pochodne**

**SOJ – Soja i pochodne**

**MLE – Mleko i pochodne z laktozą**

**ORZ – orzechy włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały**

**SEL – seler i pochodne**

**GOR – Gorczyca i produkty pochodne**

**SEZ – Nasiona sezamu i pochodne**

**SO2 – Dwutlenek siarki/ siarczyny**

**ŁUB – łubin i produkty pochodne**

**MCK – Mięczaki i produkty pochodne**

**MLE b/lak – Produkty bez laktozy**

**3. Zastrzega się prawo do zmiany w jadłospisie.**