

Jadłospis

21.07.2026 – 31.07.2026

Wtorek 21.07.2026				
	Dieta ogólna I	Dieta łatwostrawna II	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III	
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% 10 g. (MLE) Szynkowa wieprzowa 40 g Miód 25 g Sałata mix 20 g Rzepa biała 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), Masto 82% 10 g. (MLE). (MLE) Szynkowa wieprzowa 40 g Miód 25 g Sałata mix 20 g Rzepa biała 30 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb razowy 50g 3 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% 10 g. (MLE) Szynkowa wieprzowa 40 g Ser żółty 15 g (MLE) Sałata mix 20 g Rzepa biała 30 g Herbata ziołowa 200 ml	
OBIAD	Krupnik 300 ml (SEL, GLU, PSZE) Makaron z sosem bolońskim (D)250 g (GLU, PSZE, SEL)	Krupnik 300 ml (SEL, GLU, PSZE) Makaron z białym sosem śmietanowym z mięsem wieprzowym i warzywami (G)250 g (GLU, PSZE, SEL, MLE)	Krupnik 300 ml (SEL, GLU, PSZE) Makaron z sosem bolońskim (D)250 g (GLU, PSZE, SEL)	
KOLACJA	Chleb mieszany Pszenno – żytni 1 szt.(GLU, PSZE) Chleb razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masto 82% 10 g. (MLE) (MLE) Szynkowa wieprzowa (70g) Sałata mix 30 g Herbata 200 ml	Chleb mieszany Pszenno – żytni 1 szt (GLU, PSZE) Chleb razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masto 82% 10 g. (MLE) (MLE) Szynkowa wieprzowa (70g) Sałata mix 30 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Masto 82% 10 g. (MLE) (MLE) Szynkowa wieprzowa (70g) Sałata mix 30 g Herbata 200 ml	
II KOLACJA	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	
Podsumowanie dnia:		I	II	III
		E: 1795.79 kcal, B: 92.89 g, T: 74.28 g, W: 202.64 g, Błonnik [g]: 28.84, Cukry proste [g]: 41.83, Sód [mg]: 1960.43, Kwasy tł. nas. [g]: 25.38	E: 1781.47 kcal, B: 93.88 g, T: 64.26 g, W: 221.49 g, Błonnik [g]: 29.19, Cukry proste [g]: 38.31, Sód [mg]: 2042.38, Kwasy tł. nas. [g]: 23.3	E: 1802.67 kcal, B: 88.88 g, T: 54.48 g, W: 252.9 g, Błonnik [g]: 26.63, Cukry proste [g]: 43.19, Sód [mg]: 1935.18, Kwasy tł. nas. [g]: 23.92

ŚRODA 22.07.2026			
	Dieta ogólna I	Dieta łatwostrawna II	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 sz Pieczywo razowe 2	Pieczywo razowe 3 szt.(GLU,PSZ), Masto 82% 10 g. (MLE) Twarożek śmietankowy

	Pieczywo mieszane pszenne 1 sz Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masto 82% 10 g. (MLE) Paszтет wieprzowy 70 g Dżem owocowy 25 g Sałata mix 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa 250 ml	szt.(GLU,PSZ), Masto 82% 10 g. (MLE) Paszтет wieprzowy 70 g Dżem owocowy 25 g Sałata mix 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa 250 ml	30 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет wieprzowy 70 g Sałata mix 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa 250 ml
OBIAD	Krem z warzyw z soczewicą 300 ml (SEL) Gulasz z łopatką 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 łopatką 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 łopatką wieprzowej z warzywami (D)100 g (SEL,GLU,PSZE) Kasza jęczmienna 250 g (G) Buraczki 200 g (G)
KOLACJA	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
II KOLACJA	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)

Podsumowanie dnia:	I	II	III
	E: 1922.48 kcal, B: 79.78 g, T: 66.89 g, W: 261.74 g, Błonnik [g]: 27.49, Cukry proste [g]: 60.39, Sód [mg]: 1688.26, Kwasy tł. nas. [g]: 19.38	E: 1938.11 kcal, B: 84.56 g, T: 59.95 g, W: 273.45 g, Błonnik [g]: 21.62, Cukry proste [g]: 53.18, Sód [mg]: 1563.61, Kwasy tł. nas. [g]: 18.32	E: 1809.72 kcal, B: 100.48 g, T: 84 g, W: 177.64 g, Błonnik [g]: 30.52, Cukry proste [g]: 53.93, Sód [mg]: 1893.05, Kwasy tł. nas. [g]: 26.63

Czwartek 23.07.2026			
	Dieta ogólna I	Dieta łatwostrawna II	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% 10 g. (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata mix 30 g Ogórek zielony 20 g Kawa z mlekiem 200 ml (MLE)	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% 10 g. (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata mix 30 g Ogórek zielony 20 g Kawa z mlekiem 200 ml (MLE)	Chleb razowy 3 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% 10 g. (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata mix 30 g Ogórek zielony 20 g Kawa z mlekiem b/c 200 ml (MLE)
OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Morszczuk panierowany (P)120 g RYB,(GLU,PSZE,JAJ) Ziemniaki 250 g (G)	Rosół z makaronem 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Morszczuk panierowany (P)120 g RYB,(GLU,PSZE,JAJ) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z marchewki 100 g	Rosół z makaronem 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Morszczuk panierowany (P)120 g RYB,(GLU,PSZE,JAJ) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z kiszonej kapusty 100 g

	Surówka z kiszonej kapusty 100 g		
KOLACJA	Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) Szynkowa wieprzowa (60g) Sałata mix 30 g Pomidor 70 g Słonecznik 5 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) Szynkowa wieprzowa (60g) Sałata mix 30 g Pomidor 70 g Słonecznik 5 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) Szynkowa wieprzowa (60g) Sałata mix 30 g Pomidor 70 g Słonecznik 5 g Herbata z cytryną 200 ml
II KOLACJA	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)

Podsumowanie dnia:	I	II	III
	E: 1922.48 kcal, B: 79.78 g, T: 66.89 g, W: 261.74 g, Błonnik [g]: 27.49, Cukry proste[g]: 60.39, Sód [mg]: 1688.26, Kwasy tł. nas. [g]: 19.38	E: 1938.11 kcal, B: 84.56 g, T: 59.95 g, W: 273.45 g, Błonnik [g]: 21.62, Cukry proste [g]: 53.18, Sód [mg]: 1563.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.32	E: 1810.41 kcal, B: 76 g, T: 79.28 g, W: 211.44 g, Błonnik [g]: 31.48, Cukry proste [g]: 51.3, Sód [mg]: 1727.06, Kwasy tł. nas. [g]: 19.56

Piątek 24.07.2026			
	Dieta ogólna I	Dieta łatwostrawna II	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III
ŚNIADANIE	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) Ser żółty 60 g (MLE) Sałata mix 20 g Ogórek zielony 20 g Czarnuszka 5 g Kawa zbożowa 200 ml	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) Ser żółty 60 g (MLE) Sałata mix 20 g Ogórek zielony 20 g Czarnuszka 5 g Kawa zbożowa 200 ml	Chleb razowy 50g 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Twarożek śmietankowy 30 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Sałata mix 20 g Ogórek zielony 20 g Czarnuszka 5 g Kawa zbożowa 200 ml
OBIAD	Zupa kalafiorowa z kaszką manną 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Kopytka z okrasą z cebuli 250 g (GLU,PSZE,MLE) (G) Kapusta kiszona zasmażana (G) 150 g (MLE)	Zupa koperkowa 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Kopytka z masłem i bułką tartą 250 g (G) (GLU,PSZE,MLE) Surówka z marchewki i jabłka 150 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z kaszką manną 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Kopytka z okrasą z cebuli 250 g (GLU,PSZE,MLE) (G) Kapusta kiszona zasmażana (G) 150 g (MLE)
KOLACJA	Chleb mieszany pszenno 1 szt – razowy 2 szt (GLU, PSZE) Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE) Paszтет wieprzowy (70g) Sałata mix 30 g Ogórek kiszony 20 g	Chleb mieszany pszenno 1 szt. – razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE) Paszтет wieprzowy (70g) Sałata mix 30 g Ogórek kiszony 20 g	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE) Paszтет wieprzowy (70g) Sałata mix 30 g Ogórek kiszony 20 g Herbata z cytryną 200 ml

	Herbata z cytryną 200 ml	Herbata z cytryną 200 ml	
II KOLACJA	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	

Podsumowanie dnia:	I	II	III
	E: 1863.28 kcal, B: 69.08 g, T: 79.54 g, W: 233.5 g, Błonnik [g]: 29.84, Cukry proste [g]: 71.34, Sód [mg]: 1747.07, Kwasy tł. nas. [g]: 30.22	E: 1826.72 kcal, B: 69.58 g, T: 70.1 g, W: 243.82 g, Błonnik [g]: 28.08, Cukry proste [g]: 77.43, Sód [mg]: 1656.59, Kwasy tł. nas. [g]: 29.15	E: 1924.67 kcal, B: 84.77 g, T: 104.12 g, W: 178.45 g, Błonnik [g]: 31.88, Cukry proste [g]: 51.48, Sód [mg]: 2094.53, Kwasy tł. nas. [g]: 40.5

Sobota 25.07.2026			
	Dieta ogólna I	Dieta łatwostrawna II	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III
ŚNIADANIE	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 Pasta jajeczna z avocado 40 g (JAJ) 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 Pasta jajeczna z avocado 40 g (JAJ) 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 Pasta jajeczna z avocado 40 g (JAJ) Sałata mix 30 g Rzepa biała 25 g Herbata ziołowa 200 ml
OBIAD	Grysikowa 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Pulpety w sosie koperkowym (G) 120 g (GLU,PSZE,MLE) Ryż 250 g (G) Surówka z warzyw mieszanych z oliwą z oliwek 150 g	Grysikowa 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Pulpety w sosie koperkowym (G) 120 g (GLU,PSZE,MLE) Ryż 250 g (G) Marchewka gotowana z oliwą z oliwek 150 g	Grysikowa 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Pulpety w sosie koperkowym (G) 120 g (GLU,PSZE,MLE) Ryż 250 g (G) Surówka z warzyw mieszanych z oliwą i oliwek 100 g
KOLACJA	Chleb mieszany pszenny 1 szt– razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 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) Masło 82% (MLE) Polędwica z warzywami (SEL) Sałata mix 30 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% (MLE) Polędwica z warzywami (SEL) Sałata mix 30 g Herbata 200 ml
II KOLACJA	Kefir 150 ml (MLE)		

Podsumowanie dnia:	I	II	III
	E: 1897.94 kcal, B: 85.36 g, T: 75.41 g, W: 237.52 g, Błonnik [g]: 28.91, Cukry proste [g]: 59.9, Sód [mg]: 2252.23, Kwasy tł. nas. [g]: 24.49	E: 1937.67 kcal, B: 87.88 g, T: 68.48 g, W: 251.45 g, Błonnik [g]: 22.78, Cukry proste [g]: 52.15, Sód [mg]: 1871.18, Kwasy tł. nas. [g]: 23.39	E: 1805.82 kcal, B: 89.81 g, T: 88.18 g, W: 183.47 g, Błonnik [g]: 33.88, Cukry proste [g]: 49.34, Sód [mg]: 2449.98, Kwasy tł. nas. [g]: 27.44

Niedziela 26.07.2026				
	Dieta ogólna I	Dieta łatwostrawna II	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III	
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% (MLE) Pasta z buraka z ciecierzycy 50 g Szynka 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), Masło 82% (MLE) Pasta z buraka z ciecierzycy 50 g Szynka 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), Masło 82% (MLE) Pasta z buraka z ciecierzycy 50 g Szynka z indyka (50g) Sałata mix 20 g Marchewka 25 g Rzepa biała 25 g Herbata z cytryną 200 ml	
OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Schab duszony w sosie pieczeniowym (D) 100 g (GLU,PSZE) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z kapusty modrej z oliwą z oliwek 150 g	Rosół z makaronem 300 ml (SEL) Schab duszony w sosie własnym (P) 120 g Ziemniaki 250 g (G) Warzywa gotowane z oliwą z oliwek 150 g	Rosół z makaronem 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Schab duszony w sosie pieczeniowym (D) 100 g (GLU,PSZE) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z kapusty modrej z oliwą z oliwek 150 g	
KOLACJA	Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 50g Sałata mix 30 g Herbata z cytryną 250 ml	Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 50 g Sałata mix 30 g Herbata z cytryną 250 ml	Pieczywo razowe 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 50 g Sałata mix 30 g Herbata z cytryną 250 ml	
II KOLACJA	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			
Podsumowanie dnia:		I	II	III
		E: 1880.53 kcal, B: 75.41 g, T: 70.54 g, W: 250.09 g, Błonnik [g]: 29.81, Cukry proste [g]: 57.36, Sód [mg]: 1782.27, Kwasy tł. nas. [g]: 14.25	E: 1801.38 kcal, B: 75.46 g, T: 49.23 g, W: 278.2 g, Błonnik [g]: 28.48 Cukry proste [g]: 72.65, Sód [mg]: 1763.23, Kwasy tł. nas. [g]: 13.51	E: 1840.81 kcal, B: 79.14 g, T: 83.79 g, W: 209.96 g, Błonnik [g]: 36.69, Cukry proste [g]: 55.29, Sód [mg]: 1705.3 Kwasy tł. nas. [g]: 15.57

Poniedziałek 27.07.2026			
	Dieta ogólna I	Dieta łatwostrawna II	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. (GLU, PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Polędwica koperkowa 50 g Dżem owocowy 25 g	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. (GLU, PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Polędwica koperkowa 50 g Dżem owocowy 25 g Sałata mix 25 g	Pieczywo razowe 3 szt. (GLU, PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Ser topiony 10 g (MLE) Polędwica koperkowa 50 g Ser topiony 10 g (MLE) Sałata mix 25 g Pomidor 70 g Słonecznik 5 g

	Salata mix 25 g Pomidor 70 g Słonecznik 5 g Herbata 250 ml	Pomidor 70 g Słonecznik 5 g Herbata 250 ml	Herbata 250 ml
OBIAD	Krem z warzyw z oliwą z oliwek 300 ml (SEL) Mintaj panierowany 100 g (P) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z kiszonej kapusty 150 g	Krem z warzyw z oliwą z oliwek 300 ml (SEL) Mintaj panierowany 100 g (P) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z marchewki i jabłka 150 g	Krem z warzyw z oliwą z oliwek 300 ml (SEL) Mintaj panierowany 100 g (P) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z kiszonej kapusty 150 g
KOLACJA	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynek wieprzowy 50 g Salata mix 30 g Herbata 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynek wieprzowy 50 g Salata mix 30 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynek wieprzowy 50 g Salata mix 30 g Herbata 200 ml
II KOLACJA	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		

Podsumowanie dnia:	I	II	III
	E: 2083.89 kcal, B: 85.08 g, T: 76.34 g, W: 280.32 g, Błonnik [g]: 35.05, Cukry proste [g]: 75.9, Sód [mg]: 2284.45, Kwasy tł. nas. [g]: 26.37	E: 1871.33 kcal, B: 100.67 g, T: 62.57 g, W: 234.85 g, Błonnik [g]: 22.77, Cukry proste [g]: 59.83, Sód [mg]: 1859.1, Kwasy tł.nas. [g]: 23.45	E: 1871.75 kcal, B: 93.06 g, T: 87.72 g, W: 193.47 g, Błonnik [g]: 34.7, Cukry proste [g]: 56.7, Sód [mg]: 2113.38, Kwasy tł.nas. [g]: 25.73

Wtorek 28.07.2026			
	Dieta ogólna I	Dieta łatwostrawna II	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III
ŚNIADANIE	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) Salata mix 25 g Ogórek kiszony 35 g Słonecznik 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) Salata mix 25 g Ogórek kiszony 35 g Słonecznik 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) Salata mix 25 g Słonecznik 5 g Herbata 250 ml
OBIAD	Zupa ryżowa 300 ml (SEL) Udko pieczone 100 g(P) Ziemniaki 250 g (G) Surówka kapusty z olejem lnianym 150 g	Zupa ryżowa 300 ml (SEL) Udko pieczone 100 g(P) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z marchewki i jabłka 150 g	Zupa ryżowa 300 ml (SEL) Udko pieczone 100 g(P) Ziemniaki 250 g (G) Surówka kapusty z olejem lnianym 150 g
KOLACJA	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Pasztet wieprzowy (70g), Ogórek kiszony 35 g Salata mix 30 g Herbata 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Pasztet wieprzowy (70g), Ogórek kiszony 35 g Salata mix 30 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Pasztet wieprzowy (70g), Ogórek kiszony 35 g Salata mix 30 g Herbata 200 ml
II KOLACJA	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)

Podsumowanie dnia:	I	II	III
	E: 1857.43 kcal, B: 82.2 g, T: 68.34 g, W: 242.77 g, Błonnik [g]: 29.51, Cukry proste [g]: 59.47, Sód [mg]: 1639.74, Kwasy tł. nas. [g]: 17.73	E: 1833.76 kcal, B: 80.16 g, T: 49.84 g, W: 274.64 g, Błonnik [g]: 25.41, Cukry proste [g]: 58.69, Sód [mg]: 1282.5, Kwasy tł. nas. [g]: 15.14	E: 1845.64 kcal, B: 89.23 g, T: 81.69 g, W: 204.29 g, Błonnik [g]: 33.56, Cukry proste [g]: 58.75, Sód [mg]: 1605.82, Kwasy tł. nas. [g]: 20.09

Środa 29.07.2026			
	Dieta ogólna I	Dieta łatwostrawna II	Dieta z ograniczoną ilością łatwo przyswajalnych węglowodanów III
ŚNIADANIE	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) 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), Masło 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), Masło 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
OBIAD	Zupa ziemniaczana (SEL) 300 ml Gołąbki w sosie pomidorowym (P) 100 g (JAJ,GLU,PSZE,MLE) Ziemniaki puree 250 g (G)	Zupa ziemniaczana (SEL) 300 ml Gołąbki bez zawijania w lekkim sosie pomidorowym 100 g (JAJ,GLU,PSZE,MLE) (P) Ziemniaki puree 250 g (G)	Zupa ziemniaczana (SEL) 300 ml Gołąbki w sosie pomidorowym (P) 100 g (JAJ,GLU,PSZE,MLE) Ziemniaki puree 250 g (G)
KOLACJA	Chleb mieszany pszenny 1 szt.– razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 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) Masło 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) Masło 82% 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g Rzepa biała 25 g Sałata 25 g Herbata z cytryną 200 ml
II KOLACJA	Jabłko 200 g		

Podsumowanie dnia:	I	II	III
	E: 2066.82 kcal, B: 91.31 g, T: 83.57 g, W: 255 g, Błonnik [g]: 35.42, Cukry proste [g]: 54.05, Sód [mg]: 1923.96, Kwasy tł. nas. [g]: 26.95		E: 1812.78 kcal, B: 86.1 g, T: 92.61 g, W: 176.27 g, Błonnik [g]: 35.28, Cukry proste [g]: 51.67, Sód [mg]: 1950.87, Kwasy tł. nas. [g]: 29.25

Czwartek 30.07.2026

	Dieta ogólna I	Dieta łatwostrawna II	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III
ŚNIADANIE	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) Ser żółty 50 g (MLE) 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) Ser żółty 50 g (MLE) 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) Ser żółty 50 g (MLE) Ser topiony 10 g (MLE) Sałata mix 25 g Pomidor 35 g Cebulka 5 g Kawa zbożowa 200 ml
OBIAD	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml (SEL), Kotlety jajeczne z warzywami (P)100 g(JAJ, GLU,PSZE,SEL) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z warzyw mieszanych 150 g	Zupa koperkowa 300 ml (SEL), Kotlety jajeczne z warzywami (P)100 g(JAJ, GLU,PSZE,SEL) Ziemniaki 250 g (G) Warzywa gotowane z masłem (MLE) 150 g	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml (SEL), Kotlety jajeczne z warzywami (P)100 g(JAJ, GLU,PSZE,SEL) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z warzyw mieszanych 150 g
KOLACJA	Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy 50 g (MLE) Ogórek zielony 35 g Sałata 30 g Słonecznik 5 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy 50 g (MLE) Ogórek zielony 35 g Sałata 30 g Słonecznik 5 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy 50 g (MLE) Ogórek zielony 35 g Sałata 30 g Słonecznik 5 g Herbata z cytryną 200 ml
II KOLACJA	Kefir 100 ml (MLE)		

Podsumowanie dnia:	I	II	III
	E: 1918.19 kcal, B: 65.38 g, T: 80.38 g, W: 248.99 g, Błonnik [g]: 32.17, Cukry proste [g]: 49.14, Sód [mg]: 1792.08, Kwasy tł. nas. [g]: 29.75	E: 1843.55 kcal, B: 63.6 g, T: 77.29 g, W: 236.24 g, Błonnik [g]: 25.99, Cukry proste [g]: 37.52, Sód [mg]: 1561.56, Kwasy tł. nas. [g]: 26.83	E: 1928.09 kcal, B: 80.46 g, T: 91.14 g, W: 214.88 g, Błonnik [g]: 41.69, Cukry proste [g]: 61.56, Sód [mg]: 1847.98, Kwasy tł. nas. [g]: 30.96

Piątek 31.07.2026

	Dieta ogólna I	Dieta łatwostrawna II	Dieta z ograniczeniem łatwo
--	-----------------------	------------------------------	------------------------------------

			przyswajalnych węglowodanów III
ŚNIADANIE	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
OBIAD	Zupa grochowa (SEL, GLU, PSZE) Śledź w sosie śmietanowym 100 g (MLE,RYB) Ziemniaki 250 g (G)	Zupa ziemniaczana (SEL) Jajko sadzone 1 szt. (P) (JAJ) Ziemniaki 250 g (G) Sałata z olejem 150 g	Zupa grochowa (SEL, GLU, PSZE) Śledź w sosie śmietanowym 100 g (MLE,RYB) Ziemniaki 250 g (G)
KOLACJA	Pieczyno mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Polędwica z indyka 70 g Sałata mix 30 g Ogórek zielony 25 g Herbata 200 ml	Pieczyno mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Polędwica z indyka 70 g Sałata mix 30 g Ogórek zielony 25 g Herbata 200 ml	Pieczyno razowe 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Polędwica z indyka 70 g Sałata mix 30 g Ogórek zielony 25 g Herbata 200 ml
II KOLACJA	Jabłko 200 g		

Podsumowanie dnia:	I	II	III
	E: 1933.98 kcal, B: 83.37 g, T: 65.66 g, W: 267.76 g, Błonnik [g]: 32.11, Cukry proste [g]: 70.96, Sód [mg]: 1861.54, Kwasy tł. nas. [g]: 16.52	Wartość energetyczna [kcal] – 2168,2 Białko [g] – 64,8 Tłuszcz [g] – 86,8 NKT [g] – 21,4 Węglowodany [g] – 306,4 Cukry proste [g] – 58,4 Sól [g] – 4,7	E: 1794 kcal, B: 83.55 g, T: 75.24 g, W: 212.64 g, Błonnik [g]: 36.51, Cukry proste [g]: 60.33, Sód [mg]: 2070.14, Kwasy tł. nas. [g]: 16.29

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.