

Jadłospis	Poniedziałek (2026-08-10)					
Dekada 10 - 19.08 D01 Dieta Podstawowa E: 2514.28 kcal, B: 126.4 g, T: 89.67 g, W: 313.75 g, Błonnik [g]: 31.05, Cukier [g]: 94.38, Sód [mg]: 1987.22	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
	Płatki jęczmienne na mleku 250g (mleko,gluten) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb pszenno-żytni 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Szynka z piersi indyka 70g Pasta z warzyw korzeniowych z olejem 50g (seler) Pomidory koktajlowe 60g	Arbuz bezpestkowy 150g	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 350g (seler) Sos meksykański z mięsem drobiowo-wieprzowym mielonym pieczonym, fasolą czerwoną i kukurydzą 180g 283g (gluten) Ryż paraboliczny gotowany 150g Sałata lodowa z jogurtem 150g (mleko) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Kisiel truskawkowy 200g	Herbata 250g Chleb pszenno-żytni 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Szynka wieprzowa gotowana 70g Ser żółty 30g (mleko) Papryka czerwona 60g	Serek homogenizowany waniliowy 150g (mleko)
Dekada 10 - 19.08 D02 Dieta Łatwostrawna E: 2536.98 kcal, B: 130.15 g, T: 83.58 g, W: 326.74 g, Błonnik [g]: 25.58, Cukier [g]: 98.12, Sód [mg]: 1824.52	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
	Płatki jęczmienne na mleku 250g (mleko,gluten) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb pszen 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Szynka z piersi indyka 70g Pasta z warzyw korzeniowych z olejem 50g (seler) Pomidor b/skóry 60g	Sok pomarańczowy 200g	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 350g (seler) Sos pomidorowy z mięsem drobiowo-wieprzowym mielonym pieczonym, cukinią i pomidorami 180g 283g (gluten) Ryż paraboliczny gotowany 150g Sałata lodowa z jogurtem 150g (mleko) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Kisiel truskawkowy 200g	Herbata 250g Chleb pszen 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Szynka wieprzowa gotowana 70g Ser biały chudy 50g (mleko) Buraki gotowane plastry 60g	Serek homogenizowany waniliowy 150g (mleko)
Dekada 10 - 19.08 D03 Dieta Cukrzycowa E: 2287.87 kcal, B: 119.55 g, T: 93.52 g, W: 260.44 g, Błonnik [g]: 38.34, Cukier [g]: 61.78, Sód [mg]: 1896.72	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
	Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb graham 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Szynka z piersi indyka 70g Pasta z warzyw korzeniowych z olejem 50g (seler) Pomidory koktajlowe 60g	Arbuz bezpestkowy 150g	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 350g (seler) Sos meksykański z mięsem drobiowo-wieprzowym mielonym pieczonym, fasolą czerwoną i kukurydzą 180g 283g (gluten) Ryż brązowy gotowany 150g Sałata lodowa z jogurtem 100g (mleko) Marchew, gotowana 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Kisiel truskawkowy bez cukru 200g	Herbata 250g Chleb graham 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Szynka wieprzowa gotowana 70g Ser żółty 30g (mleko) Papryka czerwona 60g	Chleb graham 50g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Ser biały chudy 50g (mleko) Rzodkiewka 60g

Jadłospis	Poniedziałek (2026-08-10)					
Dekada 10 - 19.08 D05 Dieta Łatwostrawna z ogr.tłuszczu E: 2471.58 kcal, B: 130.09 g, T: 76.52 g, W: 326.68 g, Błonnik [g]: 25.58, Cukier [g]: 97.94, Sód [mg]: 1821.82	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 250g (mleko,gluten) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb pszenny 90g (gluten) Masło roślinne 15g Szynka z piersi indyka 70g Pasta z warzyw korzeniowych z olejem 50g (seler) Pomidor b/skóry 60g	II Śniadanie Sok pomarańczowy 200g	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 350g (seler) Sos pomidorowy z mięsem drobiowo-wieprzowym mielonym pieczonym, cukinią i pomidorami 180g 283g (gluten) Ryż paraboliczny gotowany 150g Salata lodowa z jogurtem 150g (mleko) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Kisiel truskawkowy 200g	Kolacja Herbata 250g Chleb pszenny 90g (gluten) Masło roślinne 15g Szynka wieprzowa gotowana 70g Ser biały chudy 50g (mleko) Buraki gotowane plastry 60g	II kolacja Serek homogenizowany waniliowy 150g (mleko)
Dekada 10 - 19.08 D07 Dieta Bogatobiałkowa E: 2536.98 kcal, B: 130.15 g, T: 83.58 g, W: 326.74 g, Błonnik [g]: 25.58, Cukier [g]: 98.12, Sód [mg]: 1824.52	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 250g (mleko,gluten) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb pszenny 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Szynka z piersi indyka 70g Pasta z warzyw korzeniowych z olejem 50g (seler) Pomidor b/skóry 60g	II Śniadanie Sok pomarańczowy 200g	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 350g (seler) Sos pomidorowy z mięsem drobiowo-wieprzowym mielonym pieczonym, cukinią i pomidorami 180g 283g (gluten) Ryż paraboliczny gotowany 150g Salata lodowa z jogurtem 150g (mleko) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Kisiel truskawkowy 200g	Kolacja Herbata 250g Chleb pszenny 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Szynka wieprzowa gotowana 70g Ser biały chudy 50g (mleko) Buraki gotowane plastry 60g	II kolacja Serek homogenizowany waniliowy 150g (mleko)
Dekada 10 - 19.08 D12 Dieta Płynna E: 1847.49 kcal, B: 95.72 g, T: 85.31 g, W: 182.08 g, Błonnik [g]: 16.26, Cukier [g]: 78.47, Sód [mg]: 597.04	Śniadanie Kasza jaglana na wywarze + mięso 500g (seler,mleko) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g	II Śniadanie Sok pomarańczowy 200g	Obiad Zupa krem z brokuła + mięso 500g (seler,mleko) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Kisiel truskawkowy 200g	Kolacja Herbata 250g Zupa grysikowa + mięso 500g (gluten,seler,mleko)	II kolacja Serek homogenizowany waniliowy 150g (mleko)

Jadłospis	Wtorek (2026-08-11)					
Dekada 10 - 19.08 D01 Dieta Podstawowa E: 2261.65 kcal, B: 99.62 g, T: 88.83 g, W: 275.9 g, Błonnik [g]: 33.79, Cukier [g]: 74.98, Sód [mg]: 2065.75	Śniadanie Jogurt naturalny 150g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g Bułka śniadaniowa z ziarnami 60g (<u>gluten</u>) Chleb <u>pszenno-żytni</u> 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Szynka z kurczaka 70g Serek śmietankowy ziołowy 50g (<u>mleko</u>) Ogórek kiszony 60g	II Śniadanie Winogrona 150g	Obiad Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki 350g (<u>seler</u>) Bigos z kapusty kiszonej z łopatką duszoną i kielbaską wieprzową 180g 215g Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Surówka z tartej marchewki z oliwą z oliwek (drobno starta) 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Ciasto drożdżowe z rabarabrem 100g (<u>gluten,mleko,jaja</u>)	Kolacja Herbata 250g Chleb <u>pszenno-żytni</u> 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Pasta z dorsza gotowanego i marchewki z pietruszką i olejem 80g (<u>ryby</u>) Szynka parzona wieprzowa 30g Salata 20g	II kolacja Mus owocowy truskawka-banan-jabłko 1 sztuka 100g
	Śniadanie Jogurt naturalny 150g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g Bułka <u>pszenna</u> zwykła 60g (<u>gluten</u>) Chleb <u>pszenny</u> 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Szynka z kurczaka 70g Serek śmietankowy ziołowy 50g (<u>mleko</u>) Cukinia gotowana bez skórki 60g	II Śniadanie Sok owocowo-warzywny 200g	Obiad Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki 350g (<u>seler</u>) Kąski drobiowe z mięsa gotowanego z warzywami bez fasolki 180g 235g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Surówka z tartej marchewki z oliwą z oliwek (drobno starta) 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Ciasto drożdżowe z rabarabrem 100g (<u>gluten,mleko,jaja</u>)	Kolacja Herbata 250g Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Pasta z dorsza gotowanego i marchewki z pietruszką i olejem 80g (<u>ryby</u>) Szynka parzona wieprzowa 30g Salata 20g	II kolacja Mus owocowy truskawka-banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 10 - 19.08 D03 Dieta Cukrzycowa E: 2334.74 kcal, B: 112.4 g, T: 109.5 g, W: 234.83 g, Błonnik [g]: 37.69, Cukier [g]: 44.84, Sód [mg]: 2600.64	Śniadanie Jogurt naturalny 150g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g Bułka śniadaniowa z ziarnami 60g (<u>gluten</u>) Chleb graham 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Szynka z kurczaka 70g Serek śmietankowy ziołowy 50g (<u>mleko</u>) Ogórek kiszony 60g	II Śniadanie Sok pomidorowy 200g	Obiad Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki 350g (<u>seler</u>) Bigos z kapusty kiszonej z łopatką duszoną i kielbaską wieprzową 180g 215g Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Surówka z tartej marchewki z oliwą z oliwek (drobno starta) 100g Szpinak, gotowany 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Orzechy włoskie 30g (<u>orzechy</u>)	Kolacja Herbata 250g Chleb graham 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Pasta z dorsza gotowanego i marchewki z pietruszką i olejem 80g (<u>ryby</u>) Szynka parzona wieprzowa 30g Salata 20g	II kolacja Chleb graham 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Szynka z kurczaka 30g Papryka czerwona 60g

Jadłospis	Wtorek (2026-08-11)					
Dekada 10 - 19.08 D05 Dieta Łatwostrawna z ogr.tłuszczu E: 2249.98 kcal, B: 105.63 g, T: 81.16 g, W: 279.76 g, Błonnik [g]: 29.26, Cukier [g]: 70.29, Sód [mg]: 1525.96	Śniadanie Jogurt naturalny 150g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g Bułka pszenna zwykła 60g (<u>gluten</u>) Chleb pszenny 30g (<u>gluten</u>) Masło roślinne 15g Szynka z kurczaka 70g Serek śmietankowy ziołowy 50g (<u>mleko</u>) Cukinia gotowana bez skórki 60g	II Śniadanie Sok owocowo-warzywny 200g	Obiad Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki 350g (<u>seler</u>) Kąski drobiowe z mięsa gotowanego z warzywami bez fasolki 180g 235g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Surówka z tartej marchewki z oliwą z oliwek (drobno starta) 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Ciasto drożdżowe z rabarabrem 100g (<u>gluten,mleko,jaja</u>)	Kolacja Herbata 250g Chleb pszenny 90g (<u>gluten</u>) Masło roślinne 15g Pasta z dorsza gotowanego i marchewki z pietruszką i olejem 80g (<u>ryby</u>) Szynka parzona wieprzowa 30g Sałata 20g	II kolacja Mus owocowy truskawka-banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 10 - 19.08 D07 Dieta Bogatobiałkowa E: 2329.05 kcal, B: 105.7 g, T: 89.69 g, W: 279.83 g, Błonnik [g]: 29.26, Cukier [g]: 70.51, Sód [mg]: 1529.22	Śniadanie Jogurt naturalny 150g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g Bułka pszenna zwykła 60g (<u>gluten</u>) Chleb pszenny 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Szynka z kurczaka 70g Serek śmietankowy ziołowy 50g (<u>mleko</u>) Cukinia gotowana bez skórki 60g	II Śniadanie Sok owocowo-warzywny 200g	Obiad Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki 350g (<u>seler</u>) Kąski drobiowe z mięsa gotowanego z warzywami bez fasolki 180g 235g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Surówka z tartej marchewki z oliwą z oliwek (drobno starta) 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Ciasto drożdżowe z rabarabrem 100g (<u>gluten,mleko,jaja</u>)	Kolacja Herbata 250g Chleb pszenny 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Pasta z dorsza gotowanego i marchewki z pietruszką i olejem 80g (<u>ryby</u>) Szynka parzona wieprzowa 30g Sałata 20g	II kolacja Mus owocowy truskawka-banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 10 - 19.08 D12 Dieta Płynna E: 1655 kcal, B: 89.99 g, T: 88.87 g, W: 130.66 g, Błonnik [g]: 17.9, Cukier [g]: 35.28, Sód [mg]: 611.5	Śniadanie Ryż na wywarze + mięso 500g (<u>seler,mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g	II Śniadanie Jogurt naturalny 150g (<u>mleko</u>)	Obiad Krupnik z kaszą jaglaną + mięso 500g (<u>seler,mleko</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Serek homogenizowany naturalny 150g	Kolacja Herbata 250g Zupa ziemniaczana + mięso 500g (<u>seler,mleko</u>)	II kolacja Mus owocowy truskawka-banan-jabłko 1 sztuka 100g

Jadłospis	środa (2026-08-12)					
Dekada 10 - 19.08 D01 Dieta Podstawowa E: 2274.34 kcal, B: 124.22 g, T: 88.78 g, W: 258.56 g, Błonnik [g]: 27.37, Cukier [g]: 87.4, Sód [mg]: 1985.81	Śniadanie Zacierka na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Kakao na mleku 250g (<u>mleko</u>) Herbata 250g Chleb graham 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Pasta z jaj gotowanych ze szczypiorkiem i majonezem 80g (<u>jaja,gorczyca</u>) Polędwica sopocka 30g Pomidor 60g	II Śniadanie Kiwi 1 sztuka 80g	Obiad Zupa krem z zielonego groszku 350g (<u>seler</u>) Bitka drobiowa pieczona parowo 100g 145g Sos pietruszkowy 50g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem jabłka i oliwy extra virgin 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Koktajl brzoskwiniowy na maślanie 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g Chleb <u>pszenno-żytni</u> 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Pasztet pieczony z indyka 70g (<u>gluten</u>) Ser żółty 30g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży 60g	II kolacja Jogurt owoce leśne 150g (<u>mleko</u>)
Dekada 10 - 19.08 D02 Dieta Łatwostrawna E: 2109.57 kcal, B: 118.83 g, T: 63.4 g, W: 276.29 g, Błonnik [g]: 21.43, Cukier [g]: 102.81, Sód [mg]: 1865.39	Śniadanie Zacierka na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Kakao na mleku 250g (<u>mleko</u>) Herbata 250g Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Pasta z białek jaj z koperkiem i olejem 80g (<u>jaja</u>) Polędwica sopocka 30g Pomidor b/skóry 60g	II Śniadanie Banan 1 sztuka 100g	Obiad Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (<u>seler</u>) Bitka drobiowa pieczona parowo 100g 145g Sos pietruszkowy 50g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem jabłka i oliwy extra virgin 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Koktajl brzoskwiniowy na maślanie 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Szynka z piersi indyka 70g Serek śmietankowy 50g (<u>mleko</u>) Kalafior, gotowany 60g	II kolacja Jogurt owoce leśne 150g (<u>mleko</u>)
Dekada 10 - 19.08 D03 Dieta Cukrzycowa E: 2165.32 kcal, B: 118.39 g, T: 97 g, W: 219.7 g, Błonnik [g]: 29.54, Cukier [g]: 49.88, Sód [mg]: 2040.04	Śniadanie Kakao na mleku 250g (<u>mleko</u>) Herbata 250g Chleb graham 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Pasta z jaj gotowanych ze szczypiorkiem i majonezem 80g (<u>jaja,gorczyca</u>) Polędwica sopocka 30g Pomidor 60g	II Śniadanie Kiwi 1 sztuka 80g	Obiad Zupa krem z zielonego groszku 350g (<u>seler</u>) Bitka drobiowa pieczona parowo 100g 145g Sos pietruszkowy 50g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem jabłka i oliwy extra virgin 100g Cukinia gotowana 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Koktajl brzoskwiniowy na maślanie bez cukru 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g Chleb graham 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Pasztet pieczony z indyka 70g (<u>gluten</u>) Ser żółty 30g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży 60g	II kolacja Chleb graham 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Serek śmietankowy 50g (<u>mleko</u>) Sałata 5g

Jadłospis	środa (2026-08-12)					
Dekada 10 - 19.08 D05 Dieta Łatwostrawna z ogr.tłuszczu E: 2044.17 kcal, B: 118.77 g, T: 56.34 g, W: 276.23 g, Błonnik [g]: 21.43, Cukier [g]: 102.63, Sód [mg]: 1862.69	Śniadanie Zacierka na mleku 250g (mleko,gluten) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb <u>pszenny</u> 90g (gluten) Masło roślinne 15g Pasta z białek jaj z koperkiem i olejem 80g (jaja) Polędwica sopocka 30g Pomidor b/skóry 60g	II Śniadanie Banan 1 sztuka 100g	Obiad Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (seler) Bitka drobiowa pieczona parowo 100g 145g Sos pietruszkowy 50g (gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem jabłka i oliwy extra virgin 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Koktajl brzoskwiniowy na maślanie 200g (mleko)	Kolacja Herbata 250g Chleb <u>pszenny</u> 90g (gluten) Masło roślinne 15g Szynka z piersi indyka 70g Serek śmietankowy 50g (mleko) Kalafior, gotowany 60g	II kolacja Jogurt owoce leśne 150g (mleko)
Dekada 10 - 19.08 D07 Dieta Bogatobiałkowa E: 2109.57 kcal, B: 118.83 g, T: 63.4 g, W: 276.29 g, Błonnik [g]: 21.43, Cukier [g]: 102.81, Sód [mg]: 1865.39	Śniadanie Zacierka na mleku 250g (mleko,gluten) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb <u>pszenny</u> 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Pasta z białek jaj z koperkiem i olejem 80g (jaja) Polędwica sopocka 30g Pomidor b/skóry 60g	II Śniadanie Banan 1 sztuka 100g	Obiad Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (seler) Bitka drobiowa pieczona parowo 100g 145g Sos pietruszkowy 50g (gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem jabłka i oliwy extra virgin 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Koktajl brzoskwiniowy na maślanie 200g (mleko)	Kolacja Herbata 250g Chleb <u>pszenny</u> 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Szynka z piersi indyka 70g Serek śmietankowy 50g (mleko) Kalafior, gotowany 60g	II kolacja Jogurt owoce leśne 150g (mleko)
Dekada 10 - 19.08 D12 Dieta Płynna E: 1760.48 kcal, B: 86.91 g, T: 88.54 g, W: 161.15 g, Błonnik [g]: 14.99, Cukier [g]: 81.32, Sód [mg]: 674.42	Śniadanie Zacierka na wywarze + mięso 500g (gluten,seler,mleko) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g	II Śniadanie Sok jabłkowy 200g	Obiad Zupa szpinakowa z ziemniakami + mięso 500g (seler,mleko) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Koktajl brzoskwiniowy na maślanie 200g (mleko)	Kolacja Herbata 250g Zupa jarzynowa + mięso 500g (seler,mleko)	II kolacja Jogurt owoce leśne 150g (mleko)

Jadłospis	Czwartek (2026-08-13)					
Dekada 10 - 19.08 D01 Dieta Podstawowa E: 2357.81 kcal, B: 121.69 g, T: 90.89 g, W: 281.55 g, Błonnik [g]: 39.19, Cukier [g]: 70.69, Sód [mg]: 2618.57	Śniadanie <u>Kefir</u> , 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko</u> , <u>gluten</u>) Herbata 250g Chleb pszenno-żytni 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Parówki z indyka 3 szt. 120g Musztarda 15g (<u>siarka</u> , <u>gorczyca</u>) Twarożek ze szczypiorkiem 50g (<u>mleko</u>) Papryka czerwona 60g	II Śniadanie Borówka amerykańska, świeża 150g	Obiad Żurek z jajkiem i ziemniakami 350g (<u>jaja</u> , <u>seler</u>) Klopsy duszone drobiowo-wieprzowe 100g 151g (<u>jaja</u> , <u>gluten</u>) Sos koperkowy 50g (<u>seler</u> , <u>gluten</u>) Kasza gryczana, gotowana 150g Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka, rzodkiewki i kukurydzy z sosem winegret 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Sok owocowo-warzywny 200g	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenno-żytni 90g (<u>gluten</u>) Pasta z ciecierzycy z olejem 80g Szynka parzona wieprzowa 30g Ogórek kiszony 60g	II kolacja Skyr truskawka-banan, jogurt typu islandzkiego 140g (<u>mleko</u>)
Dekada 10 - 19.08 D02 Dieta Łatwostrawna E: 2244.77 kcal, B: 118.92 g, T: 86.94 g, W: 259.94 g, Błonnik [g]: 27.91, Cukier [g]: 72.88, Sód [mg]: 1669.35	Śniadanie <u>Kefir</u> , 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko</u> , <u>gluten</u>) Herbata 250g Chleb pszenny 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Parówki z indyka 3 szt. 120g Ketchup (ketchup) 15g Twarożek z koperkiem 50g (<u>mleko</u>) Sałata 20g	II Śniadanie Mus ze świeżych przetartych borówek 150g	Obiad Zupa selerowa z ziemniakami zabiela śmietanką roślinną z natką pietruszki 350g Klopsy duszone drobiowo-wieprzowe 100g 151g (<u>jaja</u> , <u>gluten</u>) Sos koperkowy 50g (<u>seler</u> , <u>gluten</u>) Kasza jęczmienna drobna gotowana 150g (<u>gluten</u>) Cukinia gotowana bez skórki 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Sok owocowo-warzywny 200g	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 90g (<u>gluten</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70g Serek śmietankowy ziołowy 50g (<u>mleko</u>) Machew gotowana plastry 60g	II kolacja Skyr truskawka-banan, jogurt typu islandzkiego 140g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	Czwartek (2026-08-13)					
Dekada 10 - 19.08 D03 Dieta Cukrzycowa E: 2530.81 kcal, B: 121.55 g, T: 106.79 g, W: 291.82 g, Błonnik [g]: 45.06, Cukier [g]: 65.52, Sód [mg]: 2987.11	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
	Kefir, 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250g (mleko,gluten) Herbata 250g Chleb graham 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Parówki z indyka 3 szt. 120g Musztarda 15g (siarka,gorczyca) Twarożek ze szczypiorkiem 50g (mleko) Papryka czerwona 60g	Borówka amerykańska, świeża 150g	Żurek z jajkiem i ziemniakami 350g (jaja,seler) Klopsy duszone drobiowo-wieprzowe 100g 151g (jaja,gluten) Sos koperkowy 50g (seler,gluten) Kasza gryczana, gotowana 150g Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka, rzodkiewki i kukurydzy z sosem winegret 100g Brokuły, gotowane 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Sok owocowo-warzywny 200g	Herbata 250g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb graham 90g (gluten) Pasta z ciecierzycy z olejem 80g Szynka parzona wieprzowa 30g Ogórek kiszony 60g	Chleb graham 50g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Ser żółty 30g (mleko) Rzodkiewka 60g
Dekada 10 - 19.08 D05 Dieta Łatwostrawna z ogr. tłuszczu E: 2179.37 kcal, B: 118.86 g, T: 79.88 g, W: 259.88 g, Błonnik [g]: 27.91, Cukier [g]: 72.7, Sód [mg]: 1666.65	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
	Kefir, 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250g (mleko,gluten) Herbata 250g Chleb pszenny 90g (gluten) Masło roślinne 15g Parówki z indyka 3 szt. 120g Ketchup (ketchup) 15g Twarożek z koperkiem 50g (mleko) Sałata 20g	Mus ze świeżych przetartych borówek 150g	Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietanką roślinną z natką pietruszki 350g Klopsy duszone drobiowo-wieprzowe 100g 151g (jaja,gluten) Sos koperkowy 50g (seler,gluten) Kasza jęczmienna drobna gotowana 150g (gluten) Cukinia gotowana bez skórki 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Sok owocowo-warzywny 200g	Herbata 250g Masło roślinne 15g Chleb pszenny 90g (gluten) Szynka wieprzowa gotowana 70g Serek śmietankowy ziołowy 50g (mleko) Machew gotowana plastry 60g	Skyr truskawka-banan, jogurt typu islandzkiego 140g (mleko)

Jadłospis	Czwartek (2026-08-13)					
Dekada 10 - 19.08 D07 Dieta Bogatobiałkowa E: 2244.77 kcal, B: 118.92 g, T: 86.94 g, W: 259.94 g, Błonnik [g]: 27.91, Cukier [g]: 72.88, Sód [mg]: 1669.35	Śniadanie <u>Kefir</u> , 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (<u>mleko</u>) <u>Kawa zbożowa na mleku</u> 250g (<u>mleko,gluten</u>) <u>Herbata</u> 250g Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) <u>Parówki z indyka</u> 3 szt. 120g Ketchup (ketchup) 15g <u>Twarożek z koperkiem</u> 50g (<u>mleko</u>) Sałata 20g	II Śniadanie Mus ze świeżych przetartych borówek 150g	Obiad Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietanką roślinną z natką pietruszki 350g Klopsy duszone drobiowo-wieprzowe 100g 151g (<u>jaja,gluten</u>) Sos koperkowy 50g (<u>seler,gluten</u>) Kasza jęczmienna drobna gotowana 150g (<u>gluten</u>) Cukinia gotowana bez skórki 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Sok owocowo-warzywny 200g	Kolacja Herbata 250g <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70g Serek śmietankowy ziołowy 50g (<u>mleko</u>) Machew gotowana plastry 60g	II kolacja Skyr truskawka-banan, jogurt typu islandzkiego 140g (<u>mleko</u>)
Dekada 10 - 19.08 D12 Dieta Płynna E: 1601.86 kcal, B: 93.51 g, T: 81.03 g, W: 136.17 g, Błonnik [g]: 24.57, Cukier [g]: 55.65, Sód [mg]: 726.21	Śniadanie Kasza jaglana na wywarze + mięso 500g (<u>seler,mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g	II Śniadanie <u>Kefir</u> , 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa selerowa z ziemniakami + mięso 500g (<u>seler,mleko</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Sok owocowo-warzywny 200g	Kolacja Herbata 250g Zupa ryżowa + mięso 500g (<u>seler,mleko</u>)	II kolacja Skyr truskawka-banan, jogurt typu islandzkiego 140g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	Piątek (2026-08-14)					
Dekada 10 - 19.08 D01 Dieta Podstawowa E: 2384.61 kcal, B: 122.34 g, T: 108.65 g, W: 248.62 g, Błonnik [g]: 34.96, Cukier [g]: 60.61, Sód [mg]: 2683.12	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
	Ryż na mleku 250g (<u>mleko</u>) Kakao na mleku 250g (<u>mleko</u>) Herbata 250g Chleb graham 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Jajko gotowane kl.L 2 szt. 120g (<u>jaja</u>) Polędwica sopocka 30g Pomidory koktajlowe 60g	Melon 150g	Barszcz ukraiński z fasolą Jaś na wywarze warzywnym 350g (<u>seler</u>) Dorsz smażony panierowany 130g 218g (<u>ryby,jaja,gluten</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, skropiona oliwą extra virgin 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Orzechy włoskie 30g (<u>orzechy</u>)	Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenno-żytni 90g (<u>gluten</u>) Sałatka grecka z serem typu feta i warzywami z oliwą z oliwek 120g (<u>mleko</u>) Kielbasa żywiecka wieprzowa 30g Rzodkiewka 60g	Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)
Dekada 10 - 19.08 D02 Dieta Łatwostrawna E: 2216.15 kcal, B: 118.81 g, T: 78.49 g, W: 271.36 g, Błonnik [g]: 26.14, Cukier [g]: 76.35, Sód [mg]: 1664.49	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
	Ryż na mleku 250g (<u>mleko</u>) Kakao na mleku 250g (<u>mleko</u>) Herbata 250g Chleb pszenny 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 70g Pasta z dyni i cukinii z olejem 50g Pomidor b/skóry 60g	Jabłko pieczone z cynamonem 150g	Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 350g (<u>seler</u>) Dorsz pieczony parowo 110g 185g (<u>ryby</u>) Sos cytrynowy 50g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Szpinak, gotowany 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Herbatniki 30g (<u>gluten,mleko</u>)	Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 90g (<u>gluten</u>) Sałatka lekkostrawna z serem białym, mixem sałat i pomidorem z oliwą z oliwek 120g (<u>mleko</u>) Szynka parzona wieprzowa 30g Kalafior, gotowany 60g	Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)
Dekada 10 - 19.08 D03 Dieta Cukrzycowa E: 2244.96 kcal, B: 118.53 g, T: 103.06 g, W: 231.55 g, Błonnik [g]: 39.36, Cukier [g]: 48.05, Sód [mg]: 2859.64	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
	Kakao na mleku 250g (<u>mleko</u>) Herbata 250g Chleb graham 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Jajko gotowane kl.L 2 szt. 120g (<u>jaja</u>) Polędwica sopocka 30g Pomidory koktajlowe 60g	Jabłko 150g	Barszcz ukraiński z fasolą Jaś na wywarze warzywnym 350g (<u>seler</u>) Dorsz pieczony parowo 110g 185g (<u>ryby</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, skropiona oliwą extra virgin 100g Szpinak, gotowany 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Orzechy włoskie 30g (<u>orzechy</u>)	Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb graham 90g (<u>gluten</u>) Sałatka grecka z serem typu feta i warzywami z oliwą z oliwek 120g (<u>mleko</u>) Kielbasa żywiecka wieprzowa 30g Rzodkiewka 60g	Chleb graham 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Szynka z piersi indyka 30g Ogórek kiszony 60g

Jadłospis	Piątek (2026-08-14)					
Dekada 10 - 19.08 D05 Dieta Łatwostrawna z ogr. tłuszczu E: 2150.75 kcal, B: 118.75 g, T: 71.43 g, W: 271.3 g, Błonnik [g]: 26.14, Cukier [g]: 76.17, Sód [mg]: 1661.79	Śniadanie Ryż na mleku 250g (mleko) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb pszenny 90g (gluten) Masło roślinne 15g Polędwica sopocka 70g Pasta z dyni i cukinii z olejem 50g Pomidor b/skóry 60g	II Śniadanie Jabłko pieczone z cynamonem 150g	Obiad Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 350g (seler) Dorsz pieczony parowo 110g 185g (ryby) Sos cytrynowy 50g (gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Szpinak, gotowany 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Herbatniki 30g (gluten,mleko)	Kolacja Herbata 250g Masło roślinne 15g Chleb pszenny 90g (gluten) Sałatka lekkostrawna z serem białym, mixem sałat i pomidorem z oliwą z oliwek 120g (mleko) Szynka parzona wieprzowa 30g Kalafior, gotowany 60g	II kolacja Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (mleko)
Dekada 10 - 19.08 D07 Dieta Bogatobiałkowa E: 2216.15 kcal, B: 118.81 g, T: 78.49 g, W: 271.36 g, Błonnik [g]: 26.14, Cukier [g]: 76.35, Sód [mg]: 1664.49	Śniadanie Ryż na mleku 250g (mleko) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb pszenny 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Polędwica sopocka 70g Pasta z dyni i cukinii z olejem 50g Pomidor b/skóry 60g	II Śniadanie Jabłko pieczone z cynamonem 150g	Obiad Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 350g (seler) Dorsz pieczony parowo 110g 185g (ryby) Sos cytrynowy 50g (gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Szpinak, gotowany 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Herbatniki 30g (gluten,mleko)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 90g (gluten) Sałatka lekkostrawna z serem białym, mixem sałat i pomidorem z oliwą z oliwek 120g (mleko) Szynka parzona wieprzowa 30g Kalafior, gotowany 60g	II kolacja Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (mleko)
Dekada 10 - 19.08 D12 Dieta Płynna E: 1702.02 kcal, B: 92.53 g, T: 76.6 g, W: 166.51 g, Błonnik [g]: 15.26, Cukier [g]: 51.42, Sód [mg]: 584.37	Śniadanie Ryż na wywarze + mięso 500g (seler,mleko) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g	II Śniadanie Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g	Obiad Barszczyk czerwony z ziemniakami + mięso 500g (seler,mleko) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Jogurt brzoskwinowy 150g (mleko)	Kolacja Herbata 250g Zupa grysikowa + mięso 500g (gluten,seler,mleko)	II kolacja Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (mleko)

Jadłospis	Sobota (2026-08-15)					
Dekada 10 - 19.08 D01 Dieta Podstawowa E: 2193.03 kcal, B: 101.85 g, T: 77.69 g, W: 279.25 g, Błonnik [g]: 32.27, Cukier [g]: 78.7, Sód [mg]: 1924.97	Śniadanie <u>Serek</u> homogenizowany waniliowy 150g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g Chleb pszenno-żytni 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Szynka z kurczaka 70g Pasta z selera pieczonego z olejem 50g (<u>seler</u>) Papryka czerwona 60g	II Śniadanie Arbuz bezpestkowy 150g	Obiad Zupa jarzynowa z kalafiozem 350g (<u>seler</u>) Leczo z kawałkami fileta z indyka z papryką, cukinią i pomidorami 180g 202g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Mizeria z jogurtem naturalnym 150g (<u>mleko</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Kaszka mleczna z musem malinowym 200g (<u>mleko,gluten</u>)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenno-żytni 90g (<u>gluten</u>) Galaretka drobiowa z kurczaka z marchewką i natką pietruszki 120g (<u>seler</u>) Serek kanapkowy 50g (<u>mleko</u>) Salata 20g	II kolacja Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 10 - 19.08 D02 Dieta Łatwostrawna E: 2213.58 kcal, B: 104.17 g, T: 75.38 g, W: 289.14 g, Błonnik [g]: 30.19, Cukier [g]: 89.27, Sód [mg]: 1994.66	Śniadanie <u>Serek</u> homogenizowany waniliowy 150g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g Chleb pszenny 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Szynka z kurczaka 70g Pasta z selera pieczonego z olejem 50g (<u>seler</u>) Brokuły, gotowane 60g	II Śniadanie Sok multiwitamina 200g	Obiad Zupa jarzynowa z kalafiozem 350g (<u>seler</u>) Leczo z kawałkami fileta z indyka z cukinią i pomidorami 180g 202g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Marchew, gotowana 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Kaszka mleczna z musem malinowym 200g (<u>mleko,gluten</u>)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 90g (<u>gluten</u>) Galaretka drobiowa z kurczaka z marchewką i natką pietruszki 120g (<u>seler</u>) Serek kanapkowy 50g (<u>mleko</u>) Salata 20g	II kolacja Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 10 - 19.08 D03 Dieta Cukrzycowa E: 2253.02 kcal, B: 113.61 g, T: 94.22 g, W: 247.92 g, Błonnik [g]: 35.92, Cukier [g]: 63.44, Sód [mg]: 2389.61	Śniadanie <u>Serek</u> homogenizowany naturalny 150g Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g Chleb graham 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Szynka z kurczaka 70g Pasta z selera pieczonego z olejem 50g (<u>seler</u>) Papryka czerwona 60g	II Śniadanie Arbuz bezpestkowy 150g	Obiad Zupa jarzynowa z kalafiozem 350g (<u>seler</u>) Leczo z kawałkami fileta z indyka z papryką, cukinią i pomidorami 180g 202g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Mizeria z jogurtem naturalnym 100g (<u>mleko</u>) Marchew, gotowana 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Budyń śmietankowy na mleku bez cukru 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb graham 90g (<u>gluten</u>) Galaretka drobiowa z kurczaka z marchewką i natką pietruszki 120g (<u>seler</u>) Serek kanapkowy 50g (<u>mleko</u>) Salata 20g	II kolacja Chleb graham 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Kielbasa żywiecka wieprzowa 30g Pomidor 60g

Jadłospis	Sobota (2026-08-15)					
Dekada 10 - 19.08 D05 Dieta Łatwostrawna z ogr.tłuszczu E: 2148.18 kcal, B: 104.11 g, T: 68.32 g, W: 289.08 g, Błonnik [g]: 30.19, Cukier [g]: 89.09, Sód [mg]: 1991.96	Śniadanie <u>Serek</u> homogenizowany waniliowy 150g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) Masło roślinne 15g Szynka z kurczaka 70g Pasta z selera pieczonego z olejem 50g (<u>seler</u>) Brokuły, gotowane 60g	II Śniadanie Sok multiwitamina 200g	Obiad Zupa jarzynowa z kalafiozem 350g (<u>seler</u>) Leczo z kawałkami fileta z indyka z cukinią i pomidorami 180g 202g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Marchew, gotowana 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Kaszka mleczna z musem malinowym 200g (<u>mleko,gluten</u>)	Kolacja Herbata 250g Masło roślinne 15g Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) Galaretka drobiowa z kurczaka z marchewką i natką pietruszki 120g (<u>seler</u>) Serek kanapkowy 50g (<u>mleko</u>) Salata 20g	II kolacja Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 10 - 19.08 D07 Dieta Bogatobiałkowa E: 2213.58 kcal, B: 104.17 g, T: 75.38 g, W: 289.14 g, Błonnik [g]: 30.19, Cukier [g]: 89.27, Sód [mg]: 1994.66	Śniadanie <u>Serek</u> homogenizowany waniliowy 150g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Szynka z kurczaka 70g Pasta z selera pieczonego z olejem 50g (<u>seler</u>) Brokuły, gotowane 60g	II Śniadanie Sok multiwitamina 200g	Obiad Zupa jarzynowa z kalafiozem 350g (<u>seler</u>) Leczo z kawałkami fileta z indyka z cukinią i pomidorami 180g 202g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Marchew, gotowana 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Kaszka mleczna z musem malinowym 200g (<u>mleko,gluten</u>)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) Galaretka drobiowa z kurczaka z marchewką i natką pietruszki 120g (<u>seler</u>) Serek kanapkowy 50g (<u>mleko</u>) Salata 20g	II kolacja Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 10 - 19.08 D12 Dieta Płynna E: 1755.29 kcal, B: 79.82 g, T: 85.32 g, W: 178.57 g, Błonnik [g]: 19.38, Cukier [g]: 66.78, Sód [mg]: 666.15	Śniadanie Kasza manna na wywarze + mięso 500g (<u>gluten,seler,mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g	II Śniadanie Sok multiwitamina 1 sztuka 200g	Obiad Zupa jarzynowa z kalafiozem + mięso 500g (<u>seler,mleko</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Budyń śmietankowy na mleku 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g Zupa ziemniaczana + mięso 500g (<u>seler,mleko</u>)	II kolacja Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g

Jadłospis	Niedziela (2026-08-16)					
Dekada 10 - 19.08 D01 Dieta Podstawowa E: 2487.47 kcal, B: 140.63 g, T: 93.31 g, W: 286.19 g, Błonnik [g]: 29.42, Cukier [g]: 98, Sód [mg]: 2742.55	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 250g (mleko,gluten) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb pszenno-żytni 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Serek wiejski lekki 150g (mleko) Szynka wieprzowa gotowana 30g Rzodkiewka 60g	II Śniadanie Banan 1 sztuka 100g	Obiad Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 350g (gluten,seler) Bitka schabowa pieczona parowo 100g 146g Sos pieczarkowy 50g (gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Surówka z kapusty białej, marchwi i cebuli z koperkiem i oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Jogurt brzoskwinowy 150g (mleko)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenno-żytni 90g (gluten) Paszтет pieczony z indyka 70g (gluten) Ser żółty 30g (mleko) Ogórek kiszony 60g	II kolacja Serek homogenizowany truskawkowy 150g (mleko)
Dekada 10 - 19.08 D02 Dieta Łatwostrawna E: 2467.24 kcal, B: 147.6 g, T: 83.07 g, W: 293.68 g, Błonnik [g]: 23.57, Cukier [g]: 105, Sód [mg]: 2218.03	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 250g (mleko,gluten) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb pszenny 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Serek wiejski lekki 150g (mleko) Szynka wieprzowa gotowana 30g Pomidor b/skóry 60g	II Śniadanie Banan 1 sztuka 100g	Obiad Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 350g (gluten,seler) Bitka schabowa pieczona parowo 100g 146g Sos pieczeniowy 50g (gluten,seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Buraczki gotowane na ciepło 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Jogurt brzoskwinowy 150g (mleko)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 90g (gluten) Szynka parzona wieprzowa 70g Ser biały chudy 50g (mleko) Machew gotowana plastry 60g	II kolacja Serek homogenizowany truskawkowy 150g (mleko)

Jadłospis	Niedziela (2026-08-16)					
Dekada 10 - 19.08 D03 Dieta Cukrzycowa E: 2211.86 kcal, B: 136.18 g, T: 87.88 g, W: 235.19 g, Błonnik [g]: 31.5, Cukier [g]: 50.29, Sód [mg]: 2824.33	Śniadanie Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb graham 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Serek wiejski lekki 150g (mleko) Szynka wieprzowa gotowana 30g Rzodkiewka 60g	II Śniadanie Kiwi 1 sztuka 80g	Obiad Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 350g (gluten,seler) Bitka schabowa pieczona parowo 100g 146g Sos pieczarkowy 50g (gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Surówka z kapusty białej, marchwi i cebuli z koperkiem i oliwą z oliwek 100g Buraczki gotowane na ciepło 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Jogurt naturalny 150g (mleko)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb graham 90g (gluten) Pasztet pieczony z indyka 70g (gluten) Ser żółty 30g (mleko) Ogórek kiszony 60g	II kolacja Chleb graham 50g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Ser biały chudy 50g (mleko) Sałata 5g
Dekada 10 - 19.08 D05 Dieta Łatwostrawna z ogr.tłuszczu E: 2401.84 kcal, B: 147.54 g, T: 76.01 g, W: 293.62 g, Błonnik [g]: 23.57, Cukier [g]: 104.82, Sód [mg]: 2215.33	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 250g (mleko,gluten) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb pszenny 90g (gluten) Masło roślinne 15g Serek wiejski lekki 150g (mleko) Szynka wieprzowa gotowana 30g Pomidor b/skóry 60g	II Śniadanie Banan 1 sztuka 100g	Obiad Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 350g (gluten,seler) Bitka schabowa pieczona parowo 100g 146g Sos pieczeniowy 50g (gluten,seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Buraczki gotowane na ciepło 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Jogurt brzoskwinowy 150g (mleko)	Kolacja Herbata 250g Masło roślinne 15g Chleb pszenny 90g (gluten) Szynka parzona wieprzowa 70g Ser biały chudy 50g (mleko) Machew gotowana plastry 60g	II kolacja Serek homogenizowany truskawkowy 150g (mleko)

Jadłospis	Niedziela (2026-08-16)					
Dekada 10 - 19.08 D07 Dieta Bogatobiałkowa E: 2467.24 kcal, B: 147.6 g, T: 83.07 g, W: 293.68 g, Błonnik [g]: 23.57, Cukier [g]: 105, Sód [mg]: 2218.03	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 250g (mleko,gluten) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb <u>pszenny</u> 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Serek wiejski lekki 150g (mleko) Szynka wieprzowa gotowana 30g Pomidor b/skóry 60g	II Śniadanie Banan 1 sztuka 100g	Obiad Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 350g (gluten,seler) Bitka schabowa pieczona parowo 100g 146g Sos pieczeniowy 50g (gluten,seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Buraczki gotowane na ciepło 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Jogurt brzoskwiniowy 150g (mleko)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb <u>pszenny</u> 90g (gluten) Szynka parzona wieprzowa 70g Ser biały chudy 50g (mleko) Machew gotowana plastry 60g	II kolacja Serek homogenizowany truskawkowy 150g (mleko)
Dekada 10 - 19.08 D12 Dieta Płynna E: 1769.78 kcal, B: 99.58 g, T: 82.39 g, W: 166.01 g, Błonnik [g]: 20.94, Cukier [g]: 79.46, Sód [mg]: 657.97	Śniadanie Płatki owsiane na wywarze + mięso 500g (gluten,mleko,seler) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g	II Śniadanie Sok z buraka z jabłkiem 200g	Obiad Rosół drobiowy z makaronem + mięso 500g (gluten,seler,mleko) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Serek homogenizowany truskawkowy 150g (mleko)	Kolacja Herbata 250g Zupa ryżowa + mięso 500g (seler,mleko)	II kolacja Jogurt brzoskwiniowy 150g (mleko)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-08-17)					
Dekada 10 - 19.08 D01 Dieta Podstawowa E: 2125.68 kcal, B: 100.49 g, T: 68.69 g, W: 285.5 g, Błonnik [g]: 35.19, Cukier [g]: 69.71, Sód [mg]: 2035.02	Śniadanie <u>Kefir</u> , 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (<u>mleko</u>) <u>Kawa zbożowa na mleku</u> 250g (<u>mleko,gluten</u>) <u>Herbata</u> 250g Chleb graham 90g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) <u>Pasta z fasoli białej z olejem</u> 80g Szynka z kurczaka 30g Ogórek kiszony 60g	II Śniadanie Jabłko 150g	Obiad Zupa krem z dyni zabelana mlekiem roślinnym, posypana prażonymi pestkami dyni 350g (<u>seler</u>) Risotto z mięsem mielonym z indyka duszonym, kolorową marchewką, cukinią i pomidorami 350g 423g Sałata lodowa z sosem winegret 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Deser z kolorowej galaretki z serkiem waniliowym 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja <u>Herbata</u> 250g <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>pszenno-żytni</u> 90g (<u>gluten</u>) Polędwica sopocka 70g Serek śmietankowy ziołowy 50g (<u>mleko</u>) Pomidor 60g	II kolacja Mus owocowy truskawka-banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 10 - 19.08 D02 Dieta Łatwostrawna E: 2130.02 kcal, B: 104.85 g, T: 65.96 g, W: 281.58 g, Błonnik [g]: 26.97, Cukier [g]: 70.52, Sód [mg]: 1431.17	Śniadanie <u>Kefir</u> , 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (<u>mleko</u>) <u>Kawa zbożowa na mleku</u> 250g (<u>mleko,gluten</u>) <u>Herbata</u> 250g Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Szynka z kurczaka 70g <u>Pasta z kalafiora z olejem</u> 50g Cukinia gotowana bez skórki 60g	II Śniadanie Jabłko pieczone z cynamonem 150g	Obiad Zupa krem z dyni zabelana mlekiem roślinnym, posypana grzankami 350g (<u>seler,gluten</u>) Risotto z mięsem mielonym z indyka duszonym, kolorową marchewką, cukinią i pomidorami 350g 423g Sałata lodowa z sosem winegret 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Deser z kolorowej galaretki z serkiem waniliowym 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja <u>Herbata</u> 250g <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) Polędwica sopocka 70g Serek śmietankowy ziołowy 50g (<u>mleko</u>) Pomidor b/skóry 60g	II kolacja Mus owocowy truskawka-banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 10 - 19.08 D03 Dieta Cukrzycowa E: 2219.47 kcal, B: 104.94 g, T: 76.46 g, W: 294.8 g, Błonnik [g]: 44.63, Cukier [g]: 64.94, Sód [mg]: 2319.57	Śniadanie <u>Kefir</u> , 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (<u>mleko</u>) <u>Kawa zbożowa na mleku</u> 250g (<u>mleko,gluten</u>) <u>Herbata</u> 250g Chleb graham 90g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) <u>Pasta z fasoli białej z olejem</u> 80g Szynka z kurczaka 30g Ogórek kiszony 60g	II Śniadanie Jabłko 150g	Obiad Zupa krem z dyni zabelana mlekiem roślinnym, posypana prażonymi pestkami dyni 350g (<u>seler</u>) Risotto z ryżu brązowego z mięsem mielonym z indyka duszonym, kolorową marchewką, cukinią i pomidorami 350g 423g Sałata lodowa z sosem winegret 100g Fasolka szparagowa gotowana 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Kisiel cytrynowy bez cukru 200g	Kolacja <u>Herbata</u> 250g <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb graham 90g (<u>gluten</u>) Polędwica sopocka 70g Serek śmietankowy ziołowy 50g (<u>mleko</u>) Pomidor 60g	II kolacja Chleb graham 50g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 10g (<u>mleko</u>) Jajko gotowane kl.L 1 szt. 60g (<u>jaja</u>) Rzodkiewka 60g

Jadłospis	Poniedziałek (2026-08-17)					
Dekada 10 - 19.08 D05 Dieta Łatwostrawna z ogr. tłuszczu E: 2064.62 kcal, B: 104.79 g, T: 58.9 g, W: 281.52 g, Błonnik [g]: 26.97, Cukier [g]: 70.34, Sód [mg]: 1428.47	Śniadanie <u>Kefir</u> , 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) Masło roślinne 15g Szynka z kurczaka 70g Pasta z kalafiora z olejem 50g Cukinia gotowana bez skórki 60g	II Śniadanie Jabłko pieczone z cynamonem 150g	Obiad Zupa krem z dyni zabelana mlekiem roślinnym, posypana grzankami 350g (<u>seler,gluten</u>) Risotto z mięsem mielonym z indyka duszonym, kolorową marchewką, cukinią i pomidorami 350g 423g Salata lodowa z sosem winegret 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Deser z kolorowej galaretki z serkiem waniliowym 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g Masło roślinne 15g Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) Polędwica sopocka 70g Serek śmietankowy ziołowy 50g (<u>mleko</u>) Pomidor b/skóry 60g	II kolacja Mus owocowy truskawka-banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 10 - 19.08 D07 Dieta Bogatobiałkowa E: 2130.02 kcal, B: 104.85 g, T: 65.96 g, W: 281.58 g, Błonnik [g]: 26.97, Cukier [g]: 70.52, Sód [mg]: 1431.17	Śniadanie <u>Kefir</u> , 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Szynka z kurczaka 70g Pasta z kalafiora z olejem 50g Cukinia gotowana bez skórki 60g	II Śniadanie Jabłko pieczone z cynamonem 150g	Obiad Zupa krem z dyni zabelana mlekiem roślinnym, posypana grzankami 350g (<u>seler,gluten</u>) Risotto z mięsem mielonym z indyka duszonym, kolorową marchewką, cukinią i pomidorami 350g 423g Salata lodowa z sosem winegret 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Deser z kolorowej galaretki z serkiem waniliowym 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) Polędwica sopocka 70g Serek śmietankowy ziołowy 50g (<u>mleko</u>) Pomidor b/skóry 60g	II kolacja Mus owocowy truskawka-banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 10 - 19.08 D12 Dieta Płynna E: 1756.7 kcal, B: 76.43 g, T: 82.3 g, W: 184.58 g, Błonnik [g]: 20.34, Cukier [g]: 50.96, Sód [mg]: 540.7	Śniadanie Zacierka na wywarze + mięso 500g (<u>gluten,seler,mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g	II Śniadanie <u>Kefir</u> , 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa krem z dyni + mięso 500g (<u>mleko,seler</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Zdlendowany deser z kolorowej galaretki z serkiem waniliowym 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g Zupa grysikowa + mięso 500g (<u>gluten,seler,mleko</u>)	II kolacja Mus owocowy truskawka-banan-jabłko 1 sztuka 100g

Jadłospis		Wtorek (2026-08-18)				
Dekada 10 - 19.08 D01 Dieta Podstawowa E: 2399.66 kcal, B: 131.93 g, T: 93.01 g, W: 272.99 g, Błonnik [g]: 27.67, Cukier [g]: 74.55, Sód [mg]: 2662.28	Śniadanie Kasza manna na mleku 250g (mleko,gluten) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb <u>pszenno-żytni</u> 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Pasta z tuńczyka, marchewki i koperku z olejem 80g (ryby) Ser żółty 30g (mleko) Papryka czerwona 60g	II Śniadanie Arbuz bezpestkowy 150g	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem świderki na wywarze warzywnym z natką pietruszki 350g (gluten,seler) Udko b/skóry pieczone w sosie curry 180g 307g (seler,gluten,gorczyca) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Herbatniki 30g (gluten,mleko)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb <u>pszenno-żytni</u> 90g (gluten) Szynka z piersi indyka 70g Twarożek wiosenny 50g (mleko) Ogórek świeży 60g	II kolacja Kefir, 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (mleko)
Dekada 10 - 19.08 D02 Dieta Łatwostrawna E: 2355.74 kcal, B: 134.34 g, T: 85.07 g, W: 274.43 g, Błonnik [g]: 21.92, Cukier [g]: 74.34, Sód [mg]: 2313.89	Śniadanie Kasza jaglana na mleku 250g (mleko) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb <u>pszenny</u> 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Pasta z tuńczyka, marchewki i koperku z olejem 80g (ryby) Szynka wieprzowa gotowana 30g Salata 20g	II Śniadanie Sok pomarańczowy 200g	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem świderki na wywarze warzywnym z natką pietruszki 350g (gluten,seler) Udko z kurczaka gotowane b/skóry 180g 262g Sos jarzynowy 50g (seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Brokuły, gotowane 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Herbatniki 30g (gluten,mleko)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb <u>pszenny</u> 90g (gluten) Szynka z piersi indyka 70g Twarożek z koperkiem 50g (mleko) Buraki gotowane plastry 60g	II kolacja Kefir, 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (mleko)
Dekada 10 - 19.08 D03 Dieta Cukrzycowa E: 2463.27 kcal, B: 135.11 g, T: 116.71 g, W: 235.59 g, Błonnik [g]: 33.44, Cukier [g]: 46.42, Sód [mg]: 3055.05	Śniadanie Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb graham 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Pasta z tuńczyka, marchewki i koperku z olejem 80g (ryby) Ser żółty 30g (mleko) Papryka czerwona 60g	II Śniadanie Arbuz bezpestkowy 150g	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem świderki na wywarze warzywnym z natką pietruszki 350g (gluten,seler) Udko b/skóry pieczone w sosie curry 180g 307g (seler,gluten,gorczyca) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100g Brokuły, gotowane 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek <u>Orzechy włoskie</u> 30g (orzechy)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb graham 90g (gluten) Szynka z piersi indyka 70g Twarożek wiosenny 50g (mleko) Ogórek świeży 60g	II kolacja Chleb graham 50g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Pasztet pieczony z indyka 50g (gluten) Ogórek kiszony 60g

Jadłospis	Wtorek (2026-08-18)					
Dekada 10 - 19.08 D05 Dieta Łatwostrawna z ogr. tłuszczu E: 2290.34 kcal, B: 134.28 g, T: 78.01 g, W: 274.37 g, Błonnik [g]: 21.92, Cukier [g]: 74.16, Sód [mg]: 2311.19	Śniadanie Kasza jaglana na mleku 250g <u>(mleko)</u> Kakao na mleku 250g <u>(mleko)</u> Herbata 250g Chleb pszenny 90g <u>(gluten)</u> Masło roślinne 15g Pasta z tuńczyka, marchewki i koperku z olejem 80g <u>(ryby)</u> Szynka wieprzowa gotowana 30g Salata 20g	II Śniadanie Sok pomarańczowy 200g	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem świderki na wywarze warzywnym z natką pietruszki 350g <u>(gluten,seler)</u> Udko z kurczaka gotowane b/skóry 180g 262g Sos jarzynowy 50g <u>(seler)</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Brokuły, gotowane 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Herbatniki 30g <u>(gluten,mleko)</u>	Kolacja Herbata 250g Masło roślinne 15g Chleb pszenny 90g <u>(gluten)</u> Szynka z piersi indyka 70g Twarożek z koperkiem 50g <u>(mleko)</u> Buraki gotowane plastry 60g	II kolacja Kefir , 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g <u>(mleko)</u>
Dekada 10 - 19.08 D07 Dieta Bogatobiałkowa E: 2355.74 kcal, B: 134.34 g, T: 85.07 g, W: 274.43 g, Błonnik [g]: 21.92, Cukier [g]: 74.34, Sód [mg]: 2313.89	Śniadanie Kasza jaglana na mleku 250g <u>(mleko)</u> Kakao na mleku 250g <u>(mleko)</u> Herbata 250g Chleb pszenny 90g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 15g <u>(mleko)</u> Pasta z tuńczyka, marchewki i koperku z olejem 80g <u>(ryby)</u> Szynka wieprzowa gotowana 30g Salata 20g	II Śniadanie Sok pomarańczowy 200g	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem świderki na wywarze warzywnym z natką pietruszki 350g <u>(gluten,seler)</u> Udko z kurczaka gotowane b/skóry 180g 262g Sos jarzynowy 50g <u>(seler)</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Brokuły, gotowane 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Herbatniki 30g <u>(gluten,mleko)</u>	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g <u>(mleko)</u> Chleb pszenny 90g <u>(gluten)</u> Szynka z piersi indyka 70g Twarożek z koperkiem 50g <u>(mleko)</u> Buraki gotowane plastry 60g	II kolacja Kefir , 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g <u>(mleko)</u>
Dekada 10 - 19.08 D12 Dieta Płynna E: 1984.27 kcal, B: 98.67 g, T: 88.34 g, W: 208.55 g, Błonnik [g]: 19.56, Cukier [g]: 71.04, Sód [mg]: 845.54	Śniadanie Kasza manna na wywarze + mięso 500g <u>(gluten,seler,mleko)</u> Kakao na mleku 250g <u>(mleko)</u> Herbata 250g	II Śniadanie Sok pomarańczowy 200g	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem + mięso 500g <u>(seler,mleko,gluten)</u> Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Kefir , 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g <u>(mleko)</u>	Kolacja Herbata 250g Zupa ziemniaczana + mięso 500g <u>(seler,mleko)</u>	II kolacja Serek homogenizowany waniliowy 150g <u>(mleko)</u>

Jadłospis	środa (2026-08-19)					
Dekada 10 - 19.08 D01 Dieta Podstawowa E: 2449.95 kcal, B: 123.12 g, T: 92.77 g, W: 296.09 g, Błonnik [g]: 32.84, Cukier [g]: 90.78, Sód [mg]: 2467.12	Śniadanie <u>Serek</u> homogenizowany truskawkowy 150g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g Chleb graham 90g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Jajko gotowane kl.L 2 szt. 120g (<u>jaja</u>) Szynka od szwagra wieprzowa 30g Pomidor 60g	II Śniadanie Melon 150g	Obiad Grochówka z kielbaską wieprzową 350g (<u>seler</u>) Krokiety ruskie zapiekane 350g (<u>mleko,gluten,jaja</u>) Polewa jogurtowa 50g (<u>mleko</u>) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 151g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Budyń śmietankowy na mleku bez cukru z dżemem truskawkowym 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszemno-żytni 90g (<u>gluten</u>) Salatka a'la gyros z kurczakiem pieczonym, sałatą, kukurydzą i warzywami z majonezem 120g (<u>jaja,gorczyca</u>) Serek śmietankowy 50g (<u>mleko</u>) Rzodkiewka 60g	II kolacja Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 10 - 19.08 D02 Dieta Łatwostrawna E: 2351.63 kcal, B: 109.31 g, T: 74.91 g, W: 321.68 g, Błonnik [g]: 24.32, Cukier [g]: 101.66, Sód [mg]: 2008.54	Śniadanie <u>Serek</u> homogenizowany truskawkowy 150g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g Chleb pszenny 90g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Pasta z białek jaj z koperkiem i olejem 80g (<u>jaja</u>) Szynka od szwagra wieprzowa 30g Pomidor b/skóry 60g	II Śniadanie Banan 1 sztuka 100g	Obiad Zupa grysikowa z natką pietruszki 350g (<u>gluten,seler</u>) Krokiety ruskie zapiekane 350g (<u>mleko,gluten,jaja</u>) Polewa jogurtowa 50g (<u>mleko</u>) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 151g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Budyń śmietankowy na mleku bez cukru z dżemem truskawkowym 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 90g (<u>gluten</u>) Salatka a'la gyros lekkostrawna z kurczakiem pieczonym, sałatą i pomidorem z sosem jogurtowym 120g (<u>mleko</u>) Serek śmietankowy 50g (<u>mleko</u>) Cukinia gotowana bez skórki 60g	II kolacja Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 10 - 19.08 D03 Dieta Cukrzycowa E: 2550.53 kcal, B: 135.88 g, T: 106.2 g, W: 280.41 g, Błonnik [g]: 36.53, Cukier [g]: 65.59, Sód [mg]: 2553.11	Śniadanie <u>Serek</u> homogenizowany naturalny 150g Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g Chleb graham 90g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Jajko gotowane kl.L 2 szt. 120g (<u>jaja</u>) Szynka od szwagra wieprzowa 30g Pomidor 60g	II Śniadanie Kiwi 1 sztuka 80g	Obiad Grochówka z kielbaską wieprzową 350g (<u>seler</u>) Krokiety ruskie zapiekane 350g (<u>mleko,gluten,jaja</u>) Polewa jogurtowa 50g (<u>mleko</u>) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g Szpinak, gotowany 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Budyń śmietankowy na mleku bez cukru 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb graham 90g (<u>gluten</u>) Salatka a'la gyros z kurczakiem pieczonym, sałatą, kukurydzą i warzywami z majonezem 120g (<u>jaja,gorczyca</u>) Serek śmietankowy 50g (<u>mleko</u>) Rzodkiewka 60g	II kolacja Chleb graham 50g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 10g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 30g Sałata 5g

Jadłospis	środa (2026-08-19)					
Dekada 10 - 19.08 D05 Dieta Łatwostrawna z ogr.tłuszczu E: 2286.23 kcal, B: 109.25 g, T: 67.85 g, W: 321.62 g, Błonnik [g]: 24.32, Cukier [g]: 101.48, Sód [mg]: 2005.84	Śniadanie <u>Serek</u> homogenizowany truskawkowy 150g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) Masło roślinne 15g Pasta z białek jaj z koperkiem i olejem 80g (<u>jaja</u>) Szynka od szwagra wieprzowa 30g Pomidor b/skóry 60g	II Śniadanie Banan 1 sztuka 100g	Obiad Zupa grysikowa z natką pietruszki 350g (<u>gluten,seler</u>) Krokiety ruskie zapiekane 350g (<u>mleko,gluten,jaja</u>) Polewa jogurtowa 50g (<u>mleko</u>) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 151g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Budyń śmietankowy na mleku bez cukru z dżemem truskawkowym 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g Masło roślinne 15g Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) Salatka a'la gyros lekkostrawna z kurczakiem pieczonym, sałatą i pomidorem z sosem jogurtowym 120g (<u>mleko</u>) Serek śmietankowy 50g (<u>mleko</u>) Cukinia gotowana bez skórki 60g	II kolacja Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 10 - 19.08 D07 Dieta Bogatobiałkowa E: 2351.63 kcal, B: 109.31 g, T: 74.91 g, W: 321.68 g, Błonnik [g]: 24.32, Cukier [g]: 101.66, Sód [mg]: 2008.54	Śniadanie <u>Serek</u> homogenizowany truskawkowy 150g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Pasta z białek jaj z koperkiem i olejem 80g (<u>jaja</u>) Szynka od szwagra wieprzowa 30g Pomidor b/skóry 60g	II Śniadanie Banan 1 sztuka 100g	Obiad Zupa grysikowa z natką pietruszki 350g (<u>gluten,seler</u>) Krokiety ruskie zapiekane 350g (<u>mleko,gluten,jaja</u>) Polewa jogurtowa 50g (<u>mleko</u>) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 151g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Budyń śmietankowy na mleku bez cukru z dżemem truskawkowym 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) Salatka a'la gyros lekkostrawna z kurczakiem pieczonym, sałatą i pomidorem z sosem jogurtowym 120g (<u>mleko</u>) Serek śmietankowy 50g (<u>mleko</u>) Cukinia gotowana bez skórki 60g	II kolacja Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 10 - 19.08 D12 Dieta Płynna E: 1857.44 kcal, B: 94.63 g, T: 84.8 g, W: 186.24 g, Błonnik [g]: 16.58, Cukier [g]: 60.28, Sód [mg]: 613.66	Śniadanie Ryż na wywarze + mięso 500g (<u>seler,mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g	II Śniadanie <u>Serek</u> homogenizowany truskawkowy 150g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa grysikowa + mięso 500g (<u>gluten,seler,mleko</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Budyń śmietankowy na mleku 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g Zupa jarzynowa + mięso 500g (<u>seler,mleko</u>)	II kolacja Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g