

Jadłospis	Piątek (2026-07-31)					
Dekada 31.07 - 09.08 D01 Dieta Podstawowa E: 2522.92 kcal, B: 129 g, T: 108.93 g, W: 269.72 g, Błonnik [g]: 29.3, Cukier [g]: 84.05, Sód [mg]: 2548.67	Śniadanie Kasza manna na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Kakao na mleku 250g (<u>mleko</u>) Herbata 250g Chleb pszenno-żytni 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Parówki z indyka 120g Musztarda 15g (<u>siarka,gorczyca</u>) Ser żółty 30g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży 60g	II Śniadanie Melon 150g	Obiad Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 350g (<u>seler</u>) Dorsz smażony panierowany 130g 213g (<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	Podwieczorek Deser z kolorowej galaretki z serkiem waniliowym 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g Chleb pszenno-żytni 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Salatka grecka z serem typu feta i warzywami z oliwą z oliwek 120g (<u>mleko</u>) Szynka z kurczaka 30g Papryka czerwona 60g	II kolacja Jogurt naturalny 150g (<u>mleko</u>)
Dekada 31.07 - 09.08 D02 Dieta Łatwostrawna E: 2538.71 kcal, B: 134.9 g, T: 101.59 g, W: 278.82 g, Błonnik [g]: 23.18, Cukier [g]: 89.77, Sód [mg]: 1719.32	Śniadanie Kasza manna na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Kakao na mleku 250g (<u>mleko</u>) Herbata 250g Chleb pszen ny 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Parówki z indyka 120g Ketchup (ketchup) 15g Serek śmietankowy ziołowy 50g (<u>mleko</u>) Brokuły, gotowane 60g	II Śniadanie Sok pomarańczowy 200g	Obiad 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	Podwieczorek Deser z kolorowej galaretki z serkiem waniliowym 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g Chleb pszen ny 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Salatka lekkostrawna z serem białym, mixem sałat i pomidorem z oliwą z oliwek 120g (<u>mleko</u>) Szynka z kurczaka 30g Machew gotowana plastry 60g	II kolacja Jogurt naturalny 150g (<u>mleko</u>)
Dekada 31.07 - 09.08 D03 Dieta Cukrzycowa E: 2407.09 kcal, B: 131.08 g, T: 110.92 g, W: 235.58 g, Błonnik [g]: 33.23, Cukier [g]: 53.24, Sód [mg]: 2350.85	Śniadanie Kakao na mleku 250g (<u>mleko</u>) Herbata 250g Chleb graham gluten pszen ny, żytni 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Parówki z indyka 120g Musztarda 15g (<u>siarka,gorczyca</u>) Ser żółty 30g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży 60g	II Śniadanie Arbuz bezpestkowy 150g	Obiad 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 Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, skropiona oliwą extra virgin 100g Szpinak, gotowany 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Serek homogenizowany naturalny 150g	Kolacja Herbata 250g Chleb graham gluten pszen ny, żytni 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Salatka grecka z serem typu feta i warzywami z oliwą z oliwek 120g (<u>mleko</u>) Szynka z kurczaka 30g Papryka czerwona 60g	II kolacja Chleb graham gluten pszen ny, żytni 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Twarożek 50g (<u>mleko</u>) Rzodkiewka 60g

Jadłospis	Piątek (2026-07-31)					
Dekada 31.07 - 09.08 D05 Dieta Łatwostrawna z ogr. tłuszczu E: 2473.9 kcal, B: 134.96 g, T: 94.49 g, W: 278.3 g, Błonnik [g]: 23.47, Cukier [g]: 89.42, Sód [mg]: 1713.64	Śniadanie Kasza manna na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Kakao na mleku 250g (<u>mleko</u>) Herbata 250g Chleb pszenny 90g (<u>gluten</u>) Masło roślinne 15g Parówki z indyka 120g Ketchup (ketchup) 15g Serek śmietankowy ziołowy 50g (<u>mleko</u>) Brokuły, gotowane 60g	II Śniadanie Sok pomarańczowy 200g	Obiad 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	Podwieczorek Deser z kolorowej galaretki z serkiem waniliowym 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g Chleb pszenny 90g (<u>gluten</u>) Masło roślinne 15g Salatka lekkostrawna z serem białym, mixem sałat i pomidorem z oliwą z oliwek 120g (<u>mleko</u>) Szynka z kurczaka 30g Machew gotowana plastry 60g	II kolacja Jogurt naturalny 150g (<u>mleko</u>)
Dekada 31.07 - 09.08 D07 Dieta Bogatobiałkowa E: 2539.3 kcal, B: 135.02 g, T: 101.55 g, W: 278.36 g, Błonnik [g]: 23.47, Cukier [g]: 89.6, Sód [mg]: 1716.34	Śniadanie Kasza manna na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Kakao na mleku 250g (<u>mleko</u>) Herbata 250g Chleb pszenny 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Parówki z indyka 120g Ketchup (ketchup) 15g Serek śmietankowy ziołowy 50g (<u>mleko</u>) Brokuły, gotowane 60g	II Śniadanie Sok pomarańczowy 200g	Obiad 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	Podwieczorek Deser z kolorowej galaretki z serkiem waniliowym 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g Chleb pszenny 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Salatka lekkostrawna z serem białym, mixem sałat i pomidorem z oliwą z oliwek 120g (<u>mleko</u>) Szynka z kurczaka 30g Machew gotowana plastry 60g	II kolacja Jogurt naturalny 150g (<u>mleko</u>)
Dekada 31.07 - 09.08 D12 Dieta Płynna E: 1689.8 kcal, B: 90.26 g, T: 81.8 g, W: 156.35 g, Błonnik [g]: 17.13, Cukier [g]: 72.04, Sód [mg]: 714.61	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 Barszczyk czerwony z ziemniakami + mięso 500g (<u>seler,mleko</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Deser z kolorowej galaretki z serkiem waniliowym 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g Zupa jarzynowa + mięso 500g (<u>seler,mleko</u>)	II kolacja Jogurt naturalny 150g (<u>mleko</u>)

Jadłospis	Sobota (2026-08-01)					
Dekada 31.07 - 09.08 D01 Dieta Podstawowa E: 2131.76 kcal, B: 89.27 g, T: 87.66 g, W: 262.15 g, Błonnik [g]: 35.35, Cukier [g]: 55.39, Sód [mg]: 2268.03	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 pszenno-żytni 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Pasta z zielonego groszku z olejem 80g Szynka z piersi indyka 30g Pomidor 60g	II Śniadanie Banan 1 sztuka 100g	Obiad Tradycyjny krupnik z kaszą jęczmienną drobną i natką pietruszki 350g (<u>gluten,seler</u>) Kociółek chłopski z kielbaską pieczoną, papryką i pieczarkami 180g 204g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Sałata lodowa z jogurtem 150g (<u>mleko</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek <u>Orzechy włoskie</u> 30g (<u>orzechy</u>)	Kolacja Herbata 250g Chleb pszenno-żytni 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Serek wiejski lekki 150g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 30g Rzodkiewka 60g	II kolacja Mus owocowy truskawka-banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 31.07 - 09.08 D02 Dieta Łatwostrawna E: 1887.13 kcal, B: 101.69 g, T: 47.38 g, W: 274.45 g, Błonnik [g]: 25.29, Cukier [g]: 64.17, Sód [mg]: 1819.78	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 pszenny 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Szynka z piersi indyka 70g Pasta z warzyw korzeniowych z olejem 50g (<u>seler</u>) Pomidor b/skóry 60g	II Śniadanie Banan 1 sztuka 100g	Obiad Tradycyjny krupnik z kaszą jęczmienną drobną i natką pietruszki 350g (<u>gluten,seler</u>) Kociółek chłopski z mięsem z indyka w kawałkach i cukinią 180g 230g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Sałata lodowa z jogurtem 150g (<u>mleko</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Herbatniki 30g (<u>gluten,mleko,soja</u>)	Kolacja Herbata 250g Chleb pszenny 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Serek wiejski lekki 150g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 30g Kalafior, gotowany 60g	II kolacja Mus owocowy truskawka-banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 31.07 - 09.08 D03 Dieta Cukrzycowa E: 2285.8 kcal, B: 102.48 g, T: 102.68 g, W: 256.76 g, Błonnik [g]: 39.58, Cukier [g]: 42.45, Sód [mg]: 2575.23	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 graham gluten pszenny, żytni 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Pasta z zielonego groszku z olejem 80g Szynka z piersi indyka 30g Pomidor 60g	II Śniadanie Kiwi 1 sztuka 80g	Obiad Tradycyjny krupnik z kaszą jęczmienną drobną i natką pietruszki 350g (<u>gluten,seler</u>) Kociółek chłopski z kielbaską pieczoną, papryką i pieczarkami 180g 224g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Sałata lodowa z jogurtem 100g (<u>mleko</u>) Fasolka szparagowa gotowana 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek <u>Orzechy włoskie</u> 30g (<u>orzechy</u>)	Kolacja Herbata 250g Chleb graham gluten pszenny, żytni 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Serek wiejski lekki 150g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 30g Rzodkiewka 60g	II kolacja Chleb graham gluten pszenny, żytni 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Jajko gotowane kl.L 1 szt. 60g (<u>jaja</u>) Sałata 5g

Jadłospis	Sobota (2026-08-01)					
Dekada 31.07 - 09.08 D05 Dieta Łatwostrawna z ogr. tłuszczu E: 1827.43 kcal, B: 101.88 g, T: 40.35 g, W: 275.73 g, Błonnik [g]: 25.57, Cukier [g]: 64.71, Sód [mg]: 1847.38	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>) Masło roślinne 15g Szynka z piersi indyka 70g <u>Pasta z warzyw korzeniowych z olejem</u> 50g (<u>seler</u>) Pomidor b/skóry 60g	II Śniadanie Banan 1 sztuka 100g	Obiad Tradycyjny krupnik z kaszą jęczmienną drobną i natką pietruszki 350g (<u>gluten,seler</u>) Kociółek chłopski z mięsem z indyka w kawałkach i cukinią 180g 265g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Sałata lodowa z jogurtem 150g (<u>mleko</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Herbatniki 30g (<u>gluten,mleko,soja</u>)	Kolacja <u>Herbata</u> 250g Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) Masło roślinne 15g <u>Serek</u> wiejski lekki 150g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 30g Kalafior, gotowany 60g	II kolacja Mus owocowy truskawka-banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 31.07 - 09.08 D07 Dieta Bogatobiałkowa E: 1892.83 kcal, B: 101.94 g, T: 47.41 g, W: 275.79 g, Błonnik [g]: 25.57, Cukier [g]: 64.89, Sód [mg]: 1850.08	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 piersi indyka 70g <u>Pasta z warzyw korzeniowych z olejem</u> 50g (<u>seler</u>) Pomidor b/skóry 60g	II Śniadanie Banan 1 sztuka 100g	Obiad Tradycyjny krupnik z kaszą jęczmienną drobną i natką pietruszki 350g (<u>gluten,seler</u>) Kociółek chłopski z mięsem z indyka w kawałkach i cukinią 180g 265g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Sałata lodowa z jogurtem 150g (<u>mleko</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Herbatniki 30g (<u>gluten,mleko,soja</u>)	Kolacja <u>Herbata</u> 250g Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) <u>Serek</u> wiejski lekki 150g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 30g Kalafior, gotowany 60g	II kolacja Mus owocowy truskawka-banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 31.07 - 09.08 D12 Dieta Płynna E: 1474.99 kcal, B: 88.87 g, T: 76.78 g, W: 115.09 g, Błonnik [g]: 20.06, Cukier [g]: 36.68, Sód [mg]: 660.14	Śniadanie <u>Kasza jaglana na wywarze + mięso</u> 500g (<u>seler,mleko</u>) <u>Kawa zbożowa na mleku</u> 250g (<u>mleko,gluten</u>) <u>Herbata</u> 250g	II Śniadanie <u>Kefir</u> , 1,5% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa ziemniaczana + mięso 500g (<u>seler,mleko</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek <u>Serek</u> homogenizowany naturalny 150g	Kolacja <u>Herbata</u> 250g <u>Zupa ryżowa + mięso</u> 500g (<u>seler,mleko</u>)	II kolacja Mus owocowy truskawka-banan-jabłko 1 sztuka 100g

Jadłospis	Niedziela (2026-08-02)					
Dekada 31.07 - 09.08 D01 Dieta Podstawowa E: 2094.74 kcal, B: 119.82 g, T: 66.39 g, W: 263.97 g, Błonnik [g]: 31.15, Cukier [g]: 77.81, Sód [mg]: 1886.29	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 250g (mleko,gluten) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb graham 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Twarożek wiosenny 80g (mleko) Szynka wieprzowa gotowana 30g Ogórek świeży 60g	II Śniadanie Borówka amerykańska, świeża 150g	Obiad Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 350g (gluten,seler) Bitka schabowa pieczona parowo 100g 145g Sos pieczeniowy 50g (gluten,seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Kisiel z truskawkami 200g	Kolacja Herbata 250g Chleb pszenno-żytni 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Szynka z kurczaka 70g Pasta z kalafiora ze słonecznikiem i olejem 50g Pomidor 60g	II kolacja Kefir, 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (mleko)
Dekada 31.07 - 09.08 D02 Dieta Łatwostrawna E: 2085.46 kcal, B: 122.05 g, T: 62.15 g, W: 265.06 g, Błonnik [g]: 23.87, Cukier [g]: 76.5, Sód [mg]: 1929.63	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 250g (mleko,gluten) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb pszen 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Twarożek z koperkiem 80g (mleko) Szynka wieprzowa gotowana 30g Brokuły, gotowane 60g	II Śniadanie Mus ze świeżych przetartych borówek 150g	Obiad Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 350g (gluten,seler) Bitka schabowa pieczona parowo 100g 145g Sos pieczeniowy 50g (gluten,seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Cukinia gotowana bez skórki 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Kisiel z truskawkami 200g	Kolacja Herbata 250g Chleb pszen 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Szynka z kurczaka 70g Pasta z kalafiora z olejem 50g Pomidor b/skóry 60g	II kolacja Kefir, 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (mleko)

Jadłospis	Niedziela (2026-08-02)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
Dekada 31.07 - 09.08 D03 Dieta Cukrzycowa E: 2029.27 kcal, B: 113.67 g, T: 70.16 g, W: 246.69 g, Błonnik [g]: 33.5, Cukier [g]: 54.98, Sód [mg]: 2367.24	Kakao na mleku 250g <u>(mleko)</u> Herbata 250g Chleb graham 90g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 15g <u>(mleko)</u> Twarożek wiosenny 80g <u>(mleko)</u> Szynka wieprzowa gotowana 30g Ogórek świeży 60g	Borówka amerykańska, świeża 150g	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 350g <u>(gluten,seler)</u> Bitka schabowa pieczona parowo 100g 146g Sos pieczeniowy 50g <u>(gluten,seler)</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100g Cukinia gotowana bez skórki 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Kisiel z truskawkami bez cukru 200g	Herbata 250g Chleb graham <u>gluten pszenny, żytni</u> 90g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 15g <u>(mleko)</u> Szynka z kurczaka 70g Pasta z kalafiora ze słonecznikiem i olejem 50g Pomidor 60g	Chleb graham <u>gluten pszenny, żytni</u> 50g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Pasztet pieczony z indyka 30g <u>(gluten)</u> Ogórek kiszony 60g
Dekada 31.07 - 09.08 D05 Dieta Łatwostrawna z ogr. tłuszczu E: 2024.94 kcal, B: 122.19 g, T: 55.15 g, W: 266.24 g, Błonnik [g]: 24.36, Cukier [g]: 76.33, Sód [mg]: 1927.32	Płatki owsiane 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 roślinne 15g Twarożek z koperkiem 80g <u>(mleko)</u> Szynka wieprzowa gotowana 30g Brokuły, gotowane 60g	Mus ze świeżych przetartych borówek 150g	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 350g <u>(gluten,seler)</u> Bitka schabowa pieczona parowo 100g 146g Sos pieczeniowy 50g <u>(gluten,seler)</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Cukinia gotowana bez skórki 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Kisiel z truskawkami 200g	Herbata 250g Chleb <u>pszenny</u> 90g <u>(gluten)</u> Masło roślinne 15g Szynka z kurczaka 70g Pasta z kalafiora z olejem 50g Pomidor b/skóry 60g	Kefir , 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g <u>(mleko)</u>

Jadłospis	Niedziela (2026-08-02)					
Dekada 31.07 - 09.08 D07 Dieta Bogatobiałkowa E: 2090.34 kcal, B: 122.25 g, T: 62.21 g, W: 266.3 g, Błonnik [g]: 24.36, Cukier [g]: 76.51, Sód [mg]: 1930.02	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
	Płatki owsiane na mleku 250g (mleko,gluten) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb <u>pszenny</u> 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Twarożek z koperkiem 80g (mleko) Szynka wieprzowa gotowana 30g Brokuły, gotowane 60g	Mus ze świeżych przetartych borówek 150g	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 Cukinia gotowana bez skórki 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Kisiel z truskawkami 200g	Herbata 250g Chleb <u>pszenny</u> 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Szynka z kurczaka 70g Pasta z kalafiora z olejem 50g Pomidor b/skóry 60g	Kefir, 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (mleko)
Dekada 31.07 - 09.08 D12 Dieta Płynna E: 1687.57 kcal, B: 88.4 g, T: 80.75 g, W: 160.33 g, Błonnik [g]: 17.39, Cukier [g]: 65, Sód [mg]: 652.82	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
	Płatki owsiane na wywarze + mięso 500g (gluten,mleko,seler) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g	Sok pomarańczowy 200g	Rosół drobiowy + mięso 500g (gluten,seler,mleko) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Kisiel truskawkowy 200g	Herbata 250g Zupa ziemniaczana + mięso 500g (seler,mleko)	Kefir, 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (mleko)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-08-03)					
Dekada 31.07 - 09.08 D01 Dieta Podstawowa E: 2047.48 kcal, B: 114.67 g, T: 78.63 g, W: 235.81 g, Błonnik [g]: 36.61, Cukier [g]: 53.99, Sód [mg]: 2372.41	Śniadanie <u>Jogurt</u> naturalny 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 wieprzowa wędzona 70g Ser żółty 30g (<u>mleko</u>) Papryka czerwona 60g	II Śniadanie Jabłko 150g	Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 350g (<u>seler</u>) Sos z mięsem mielonym drobiowym duszonym i brokułami 180g 224g (<u>gluten</u>) Kasza bulgur (pszenica), gotowana 150g (<u>gluten</u>) Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (<u>seler</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Skyr truskawka-banan, jogurt typu islandzkiego 140g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenno-żytni 90g (<u>gluten</u>) Pasta z jaj gotowanych ze szczypiorkiem i majonezem 80g (<u>jaja,gorczyca</u>) Szynka z piersi indyka 30g Salata 20g	II kolacja Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 31.07 - 09.08 D02 Dieta Łatwostrawna E: 2207.7 kcal, B: 123.24 g, T: 74.92 g, W: 269.42 g, Błonnik [g]: 28.37, Cukier [g]: 56.55, Sód [mg]: 1726.78	Śniadanie <u>Jogurt</u> naturalny 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 parzona wieprzowa 70g Ser biały chudy 50g (<u>mleko</u>) Buraki gotowane plastry 60g	II Śniadanie Jabłko pieczone z cynamonem 150g	Obiad Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (<u>seler</u>) Sos z mięsem mielonym drobiowym duszonym i brokułami 180g 224g (<u>gluten</u>) Kasza kuskus gotowana 150g (<u>gluten</u>) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym (drobno starta) 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Skyr truskawka-banan, jogurt typu islandzkiego 140g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 90g (<u>gluten</u>) Pasta z białek jaj z koperkiem i olejem 80g (<u>jaja</u>) Szynka z piersi indyka 30g Salata 20g	II kolacja Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 31.07 - 09.08 D03 Dieta Cukrzycowa E: 2279.27 kcal, B: 128.61 g, T: 97.07 g, W: 241.12 g, Błonnik [g]: 40.49, Cukier [g]: 54.69, Sód [mg]: 2821.39	Śniadanie <u>Jogurt</u> naturalny 150g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g Chleb graham gluten pszenny, żytni 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Szynka wieprzowa wędzona 70g Ser żółty 30g (<u>mleko</u>) Papryka czerwona 60g	II Śniadanie Jabłko 150g	Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 350g (<u>seler</u>) Sos z mięsem mielonym drobiowym duszonym i brokułami 180g 234g (<u>gluten</u>) Kasza bulgur (pszenica), gotowana 150g (<u>gluten</u>) Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 100g (<u>seler</u>) Buraczki gotowane na ciepło 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek <u>Skyr</u> naturalny, <u>jogurt</u> typu islandzkiego 140g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb graham gluten pszenny, żytni 90g (<u>gluten</u>) Pasta z jaj gotowanych ze szczypiorkiem i majonezem 80g (<u>jaja,gorczyca</u>) Szynka z piersi indyka 30g Salata 20g	II kolacja Chleb graham gluten pszenny, żytni 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Kielbasa żywiecka wieprzowa 30g Ogórek świeży 60g

Jadłospis	Poniedziałek (2026-08-03)					
Dekada 31.07 - 09.08 D05 Dieta Łatwostrawna z ogr. tłuszczu E: 2159.18 kcal, B: 123.4 g, T: 69.32 g, W: 270.22 g, Błonnik [g]: 28.59, Cukier [g]: 56.33, Sód [mg]: 1723.26	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
	<u>Jogurt</u> naturalny 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 parzona wieprzowa 70g Ser biały chudy 50g (<u>mleko</u>) Buraki gotowane plastry 60g	Jabłko pieczone z cynamonem 150g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (<u>seler</u>) Sos z mięsem mielonym drobiowym duszonym i brokułami 180g 234g (<u>gluten</u>) Kasza kuskus gotowana 150g (<u>gluten</u>) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym (drobno starta) 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Skyr truskawka-banan, jogurt typu islandzkiego 140g (<u>mleko</u>)	Herbata 250g Masło roślinne 15g Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) Pasta z białek jaj z koperkiem i olejem 80g (<u>jaja</u>) Szynka z piersi indyka 30g Salata 20g	Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 31.07 - 09.08 D07 Dieta Bogatobiałkowa E: 2224.58 kcal, B: 123.46 g, T: 76.38 g, W: 270.28 g, Błonnik [g]: 28.59, Cukier [g]: 56.51, Sód [mg]: 1725.96	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
	<u>Jogurt</u> naturalny 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 parzona wieprzowa 70g Ser biały chudy 50g (<u>mleko</u>) Buraki gotowane plastry 60g	Jabłko pieczone z cynamonem 150g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g (<u>seler</u>) Sos z mięsem mielonym drobiowym duszonym i brokułami 180g 234g (<u>gluten</u>) Kasza kuskus gotowana 150g (<u>gluten</u>) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym (drobno starta) 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Skyr truskawka-banan, jogurt typu islandzkiego 140g (<u>mleko</u>)	Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) Pasta z białek jaj z koperkiem i olejem 80g (<u>jaja</u>) Szynka z piersi indyka 30g Salata 20g	Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 31.07 - 09.08 D12 Dieta Płynna E: 1687.55 kcal, B: 102.46 g, T: 76.51 g, W: 153.95 g, Błonnik [g]: 16.23, Cukier [g]: 34.28, Sód [mg]: 530.95	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
	Ryż na wywarze + mięso 500g (<u>seler,mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g	<u>Jogurt</u> naturalny 150g (<u>mleko</u>)	Zupa szpinakowa z ziemniakami + mięso 500g (<u>seler,mleko</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Skyr truskawka-banan, jogurt typu islandzkiego 140g (<u>mleko</u>)	Herbata 250g Zupa grysikowa + mięso 500g (<u>gluten,seler,mleko</u>)	Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g

Jadłospis	Wtorek (2026-08-04)					
Dekada 31.07 - 09.08 D01 Dieta Podstawowa E: 2229.86 kcal, B: 122.59 g, T: 73.1 g, W: 285.21 g, Błonnik [g]: 32.48, Cukier [g]: 81.75, Sód [mg]: 1910.5	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 250g (mleko,gluten) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb graham 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Pasta z dorsza gotowanego i marchewki z pietruszką i olejem 80g (ryby) Polędwica sopocka 30g Pomidory koktajlowe 60g	II Śniadanie Kiwi 1 sztuka 80g	Obiad Zupa krem z pieczarek z grzankami 350g (seler,gluten) Bitka drobiowa pieczona parowo 100g 145g Sos jarzynowy 50g (seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Coleslaw z kapusty białej i marchewki z dodatkiem koperku i sosu jogurtowo-majonezowego 150g (jaja,gorczyca,mleko) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Pudding ryżowy na mleku z jabłkiem prażonym 200g (mleko)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenno-żytni 90g (gluten) Twarożek z koperkiem 80g (mleko) Szynka wieprzowa gotowana 30g Rzodkiewka 60g	II kolacja Jogurt brzoskwinowy 150g (mleko)
Dekada 31.07 - 09.08 D02 Dieta Łatwostrawna E: 2293.29 kcal, B: 127.43 g, T: 75.26 g, W: 287.77 g, Błonnik [g]: 24.87, Cukier [g]: 72.26, Sód [mg]: 2309.64	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 250g (mleko,gluten) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb pszenny 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Pasta z dorsza gotowanego i marchewki z pietruszką i olejem 80g (ryby) Polędwica sopocka 30g Pomidor b/skóry 60g	II Śniadanie Sok multiwitamina 200g	Obiad Zupa krem z białych warzyw z grzankami 351g (seler,gluten) Bitka drobiowa pieczona parowo 100g 145g Sos jarzynowy 50g (seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Szpinak, gotowany 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Pudding ryżowy na mleku z jabłkiem prażonym 200g (mleko)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 90g (gluten) Twarożek z koperkiem 80g (mleko) Szynka wieprzowa gotowana 30g Cukinia gotowana bez skórki 60g	II kolacja Jogurt brzoskwinowy 150g (mleko)
Dekada 31.07 - 09.08 D03 Dieta Cukrzycowa E: 2110.34 kcal, B: 120.67 g, T: 87.68 g, W: 225.65 g, Błonnik [g]: 32.64, Cukier [g]: 52.97, Sód [mg]: 2069.3	Śniadanie Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb graham 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Pasta z dorsza gotowanego i marchewki z pietruszką i olejem 80g (ryby) Polędwica sopocka 30g Pomidory koktajlowe 60g	II Śniadanie Kiwi 1 sztuka 80g	Obiad Zupa krem z pieczarek z oliwą z oliwek 350g (seler) Bitka drobiowa pieczona parowo 100g 145g Sos jarzynowy 50g (seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Coleslaw z kapusty białej i marchewki z dodatkiem koperku i sosu jogurtowo-majonezowego 100g (jaja,gorczyca,mleko) Szpinak, gotowany 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Budyń śmietankowy na mleku bez cukru 200g (mleko)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb graham gluten pszenny, żytni 90g (gluten) Twarożek z koperkiem 80g (mleko) Szynka wieprzowa gotowana 30g Rzodkiewka 60g	Chleb graham gluten pszenny, żytni 50g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Ser żółty 30g (mleko) Sałata 5g

Jadłospis	Wtorek (2026-08-04)					
Dekada 31.07 - 09.08 D05 Dieta Łatwostrawna z ogr. tłuszczu E: 2221.32 kcal, B: 127.51 g, T: 68.05 g, W: 286.47 g, Błonnik [g]: 25.21, Cukier [g]: 72.11, Sód [mg]: 2273.72	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 250g (mleko,gluten) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb pszenny 90g (gluten) Masło roślinne 15g Pasta z dorsza gotowanego i marchewki z pietruszką i olejem 80g (ryby) Polędwica sopocka 30g Pomidor b/skóry 60g	II Śniadanie Sok multiwitamina 200g	Obiad Zupa krem z białych warzyw z grzankami 350g (seler,gluten) Bitka drobiowa pieczona parowo 100g 145g Sos jarzynowy 50g (seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Szpinak, gotowany 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Pudding ryżowy na mleku z jabłkiem prażonym 200g (mleko)	Kolacja Herbata 250g Masło roślinne 15g Chleb pszenny 90g (gluten) Twarożek z koperkiem 80g (mleko) Szynka wieprzowa gotowana 30g Cukinia gotowana bez skórki 60g	II kolacja Jogurt brzoskwinowy 150g (mleko)
Dekada 31.07 - 09.08 D07 Dieta Bogatobiałkowa E: 2286.72 kcal, B: 127.57 g, T: 75.11 g, W: 286.53 g, Błonnik [g]: 25.21, Cukier [g]: 72.29, Sód [mg]: 2276.42	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 250g (mleko,gluten) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb pszenny 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Pasta z dorsza gotowanego i marchewki z pietruszką i olejem 80g (ryby) Polędwica sopocka 30g Pomidor b/skóry 60g	II Śniadanie Sok multiwitamina 200g	Obiad Zupa krem z białych warzyw z grzankami 350g (seler,gluten) Bitka drobiowa pieczona parowo 100g 145g Sos jarzynowy 50g (seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Szpinak, gotowany 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Pudding ryżowy na mleku z jabłkiem prażonym 200g (mleko)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 90g (gluten) Twarożek z koperkiem 80g (mleko) Szynka wieprzowa gotowana 30g Cukinia gotowana bez skórki 60g	II kolacja Jogurt brzoskwinowy 150g (mleko)
Dekada 31.07 - 09.08 D12 Dieta Płynna E: 1610.69 kcal, B: 76.85 g, T: 83.21 g, W: 147.02 g, Błonnik [g]: 19.16, Cukier [g]: 66.05, Sód [mg]: 609.36	Śniadanie Płatki owsiane na wywarze + mięso 500g (gluten,mleko,seler) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g	II Śniadanie Sok multiwitamina 200g	Obiad Zupa krem z białych warzyw + mięso 500g (mleko,seler) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Budyń śmietankowy na mleku 200g (mleko)	Kolacja Herbata 250g Zupa ryżowa + mięso 500g (seler,mleko)	II kolacja Jogurt brzoskwinowy 150g (mleko)

Jadłospis	środa (2026-08-05)					
Dekada 31.07 - 09.08 D01 Dieta Podstawowa E: 2164.63 kcal, B: 92.58 g, T: 75.79 g, W: 291.15 g, Błonnik [g]: 36.6, Cukier [g]: 79.84, Sód [mg]: 2097.58	Śniadanie <u>Kefir</u> , 1,5% tłuszczu 1 sztuka 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>) Pasta z fasoli czerwonej z olejem 80g Szynka z kurczaka 30g Papryka czerwona 60g	II Śniadanie Banan 1 sztuka 100g	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym z natką pietruszki 350g (<u>gluten,seler</u>) Zraz wielkopolski mielony wieprzowy pieczony 120g 185g (<u>gluten,jaja</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Mizeria z jogurtem naturalnym 150g (<u>mleko</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Sok owocowo-warzywny 200g	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>pszenno-żytni</u> 90g (<u>gluten</u>) Salatka jarzynowa z sosem jogurtowo-majonezowym 120g (<u>mleko,jaja,gorczyca</u>) Szynka parzona wieprzowa 30g Pomidor 60g	II kolacja Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 31.07 - 09.08 D02 Dieta Łatwostrawna E: 2195.24 kcal, B: 101.44 g, T: 77.12 g, W: 279.2 g, Błonnik [g]: 27.34, Cukier [g]: 72.16, Sód [mg]: 1593.29	Śniadanie <u>Kefir</u> , 1,5% tłuszczu 1 sztuka 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 kanapkowy 50g (<u>mleko</u>) Salata 20g	II Śniadanie Banan 1 sztuka 100g	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym z natką pietruszki 350g (<u>gluten,seler</u>) Zraz wieprzowy wielkopolski bez kapusty pieczony 120g 163g (<u>gluten,jaja</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Brokuły, gotowane 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Sok owocowo-warzywny 200g	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) Salatka jarzynowa lekkostrawna z sosem jogurtowo-majonezowym 120g (<u>jaja,gorczyca,mleko</u>) Szynka parzona wieprzowa 30g Pomidor b/skóry 60g	II kolacja Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 31.07 - 09.08 D03 Dieta Cukrzycowa E: 2351.02 kcal, B: 107.23 g, T: 87.46 g, W: 302.12 g, Błonnik [g]: 44.15, Cukier [g]: 76.77, Sód [mg]: 2374.24	Śniadanie <u>Kefir</u> , 1,5% tłuszczu 1 sztuka 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 <u>gluten pszenny,</u> <u>żytni</u> 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Pasta z fasoli czerwonej z olejem 80g Szynka z kurczaka 30g Papryka czerwona 60g	II Śniadanie Borówka amerykańska, świeża 150g	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym z natką pietruszki 350g (<u>gluten,seler</u>) Zraz wielkopolski mielony wieprzowy pieczony 120g 193g (<u>gluten,jaja</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Mizeria z jogurtem naturalnym 100g (<u>mleko</u>) Brokuły, gotowane 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Sok owocowo-warzywny 200g	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb graham <u>gluten pszenny,</u> <u>żytni</u> 90g (<u>gluten</u>) Salatka jarzynowa z sosem jogurtowo-majonezowym 120g (<u>mleko,jaja,gorczyca</u>) Szynka parzona wieprzowa 30g Pomidor 60g	II kolacja Chleb graham <u>gluten pszenny,</u> <u>żytni</u> 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Twarożek ze szczypiorkiem 50g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży 60g

Jadłospis	środa (2026-08-05)					
Dekada 31.07 - 09.08 D05 Dieta Łatwostrawna z ogr. tłuszczu E: 2134.43 kcal, B: 101.74 g, T: 69.96 g, W: 280.47 g, Błonnik [g]: 28.02, Cukier [g]: 73.51, Sód [mg]: 1590.49	Śniadanie <u>Kefir</u> , 1,5% tłuszczu 1 sztuka 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 kanapkowy 50g (<u>mleko</u>) Salata 20g	II Śniadanie Banan 1 sztuka 100g	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym z natką pietruszki 350g (<u>gluten,seler</u>) Zraz wieprzowy wielkopolski bez kapusty pieczony 120g 188g (<u>gluten,jaja</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Brokuły, gotowane 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Sok owocowo-warzywny 200g	Kolacja Herbata 250g Masło roślinne 15g Chleb pszenny 90g (<u>gluten</u>) Salatka jarzynowa lekkostrawna z sosem jogurtowo-majonezowym 120g (<u>jaja,gorczyca,mleko</u>) Szynka parzona wieprzowa 30g Pomidor b/skóry 60g	II kolacja Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 31.07 - 09.08 D07 Dieta Bogatobiałkowa E: 2199.83 kcal, B: 101.8 g, T: 77.02 g, W: 280.53 g, Błonnik [g]: 28.02, Cukier [g]: 73.69, Sód [mg]: 1593.19	Śniadanie <u>Kefir</u> , 1,5% tłuszczu 1 sztuka 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 kanapkowy 50g (<u>mleko</u>) Salata 20g	II Śniadanie Banan 1 sztuka 100g	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym z natką pietruszki 350g (<u>gluten,seler</u>) Zraz wieprzowy wielkopolski bez kapusty pieczony 120g 188g (<u>gluten,jaja</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Brokuły, gotowane 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>) Salatka jarzynowa lekkostrawna z sosem jogurtowo-majonezowym 120g (<u>jaja,gorczyca,mleko</u>) Szynka parzona wieprzowa 30g Pomidor b/skóry 60g	II kolacja Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 31.07 - 09.08 D12 Dieta Płynna E: 1615.51 kcal, B: 84.83 g, T: 65.87 g, W: 181.92 g, Błonnik [g]: 24.31, Cukier [g]: 53.73, Sód [mg]: 760.11	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 150g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem + mięso 500g (<u>seler,mleko,gluten</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Sok owocowo-warzywny 200g	Kolacja Herbata 250g Zupa jarzynowa + mięso 500g (<u>seler,mleko</u>)	II kolacja Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g

Jadłospis	Czwartek (2026-08-06)					
Dekada 31.07 - 09.08 D01 Dieta Podstawowa E: 2319.62 kcal, B: 119.6 g, T: 86.99 g, W: 283.34 g, Błonnik [g]: 39.57, Cukier [g]: 82.85, Sód [mg]: 2054.81	Śniadanie Zacierka na mleku 250g (mleko,gluten) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb pszenno-żytni 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Polędwica sopocka 70g Pasta z selera pieczonego z olejem 50g (seler) Rzodkiewka 60g	II Śniadanie Jabłko 150g	Obiad Barszcz biały z ziemniakami 349g (seler,gluten) Gulasz drobiowy z mięsa duszonego z kurczaka z dodatkiem groszku i śmietanki roślinnej 180g 232g (gluten) Kasza gryczana, gotowana 150g Surówka z buraczków gotowanych 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Koktajl owoce leśne na jogurcie naturalnym z nasionami chia 200g (mleko)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenno-żytni 90g (gluten) Pasztet pieczony z indyka 70g (gluten) Serek śmietankowy 50g (mleko) Ogórek kiszony 60g	II kolacja Kefir, 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (mleko)
Dekada 31.07 - 09.08 D02 Dieta Łatwostrawna E: 2119.31 kcal, B: 113.74 g, T: 70.24 g, W: 272.58 g, Błonnik [g]: 29.9, Cukier [g]: 79.16, Sód [mg]: 1629.95	Śniadanie Zacierka na mleku 250g (mleko,gluten) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb pszenny 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Polędwica sopocka 70g Pasta z selera pieczonego z olejem 50g (seler) Cukinia gotowana bez skórki 60g	II Śniadanie Jabłko pieczone z cynamonem 150g	Obiad Barszcz biały z ziemniakami 349g (seler,gluten) Gulasz drobiowy z mięsa duszonego z kurczaka z dodatkiem marchewki i śmietanki roślinnej 180g 242g (gluten) Kasza jęczmienna drobna gotowana 150g (gluten) Surówka z buraczków gotowanych 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Koktajl owoce leśne na jogurcie naturalnym 200g (mleko)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 90g (gluten) Szynka z piersi indyka 70g Serek śmietankowy 50g (mleko) Salata 20g	II kolacja Kefir, 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (mleko)
Dekada 31.07 - 09.08 D03 Dieta Cukrzycowa E: 2225.75 kcal, B: 116.74 g, T: 86.86 g, W: 266.47 g, Błonnik [g]: 46.33, Cukier [g]: 60.99, Sód [mg]: 2066.28	Śniadanie Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb graham gluten pszenny, żytni 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Polędwica sopocka 70g Pasta z selera pieczonego z olejem 50g (seler) Rzodkiewka 60g	II Śniadanie Jabłko 150g	Obiad Barszcz biały z ziemniakami 349g (seler,gluten) Gulasz drobiowy z mięsa duszonego z kurczaka z dodatkiem groszku i śmietanki roślinnej 180g 242g (gluten) Kasza gryczana, gotowana 150g Surówka z buraczków gotowanych 100g Fasolka szparagowa gotowana 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Koktajl owoce leśne na jogurcie naturalnym z nasionami chia bez cukru 199g (mleko)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb graham gluten pszenny, żytni 90g (gluten) Pasztet pieczony z indyka 70g (gluten) Serek śmietankowy 50g (mleko) Ogórek kiszony 60g	II kolacja Chleb graham gluten pszenny, żytni 50g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Szynka z piersi indyka 30g Papryka czerwona 60g

Jadłospis	Czwartek (2026-08-06)					
Dekada 31.07 - 09.08 D05 Dieta Łatwostrawna z ogr. tłuszczu E: 2057.5 kcal, B: 113.83 g, T: 63.22 g, W: 273.28 g, Błonnik [g]: 30.08, Cukier [g]: 79.5, Sód [mg]: 1628.08	Śniadanie Zacierka na mleku 250g (mleko,gluten) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb pszenny 90g (gluten) Masło roślinne 15g Polędwica sopocka 70g Pasta z selera pieczonego z olejem 50g (seler) Cukinia gotowana bez skórki 60g	II Śniadanie Jabłko pieczone z cynamonem 150g	Obiad Barszcz biały z ziemniakami 350g (seler,gluten) Gulasz drobiowy z mięsa duszonego z kurczaka z dodatkiem marchewki i śmietanki roślinnej 180g 232g (gluten) Kasza jęczmienna drobna gotowana 150g (gluten) Surówka z buraczków gotowanych 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Koktajl owoce leśne na jogurcie naturalnym 200g (mleko)	Kolacja Herbata 250g Masło roślinne 15g Chleb pszenny 90g (gluten) Szynka z piersi indyka 70g Serek śmietankowy 50g (mleko) Sałata 20g	II kolacja Kefir, 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (mleko)
Dekada 31.07 - 09.08 D07 Dieta Bogatobiałkowa E: 2122.9 kcal, B: 113.89 g, T: 70.28 g, W: 273.34 g, Błonnik [g]: 30.08, Cukier [g]: 79.68, Sód [mg]: 1630.78	Śniadanie Zacierka na mleku 250g (mleko,gluten) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb pszenny 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Polędwica sopocka 70g Pasta z selera pieczonego z olejem 50g (seler) Cukinia gotowana bez skórki 60g	II Śniadanie Jabłko pieczone z cynamonem 150g	Obiad Barszcz biały z ziemniakami 350g (seler,gluten) Gulasz drobiowy z mięsa duszonego z kurczaka z dodatkiem marchewki i śmietanki roślinnej 180g 232g (gluten) Kasza jęczmienna drobna gotowana 150g (gluten) Surówka z buraczków gotowanych 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Koktajl owoce leśne na jogurcie naturalnym 200g (mleko)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 90g (gluten) Szynka z piersi indyka 70g Serek śmietankowy 50g (mleko) Sałata 20g	II kolacja Kefir, 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (mleko)
Dekada 31.07 - 09.08 D12 Dieta Płynna E: 1635.18 kcal, B: 88.29 g, T: 81.88 g, W: 144.45 g, Błonnik [g]: 19.05, Cukier [g]: 45.8, Sód [mg]: 760.67	Śniadanie Zacierka na wywarze + mięso 500g (gluten,seler,mleko) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g	II Śniadanie Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g	Obiad Zupa ziemniaczana + mięso 500g (seler,mleko) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Koktajl owoce leśne na jogurcie naturalnym 200g (mleko)	Kolacja Herbata 250g Zupa ryżowa + mięso 500g (seler,mleko)	II kolacja Kefir, 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (mleko)

Jadłospis	Piątek (2026-08-07)					
Dekada 31.07 - 09.08 D01 Dieta Podstawowa E: 2289.73 kcal, B: 100.01 g, T: 91.3 g, W: 281.37 g, Błonnik [g]: 33.33, Cukier [g]: 67.39, Sód [mg]: 1696.27	Śniadanie <u>Jogurt</u> naturalny 150g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g Chleb graham 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Parówki z indyka 120g Jajko gotowane kl.L 1 szt. 60g (<u>jaja</u>) Musztarda 15g (<u>siarka,gorczyca</u>) Pomidory koktajlowe 60g Szcypiorek 5g	II Śniadanie Arbuz bezpestkowy 150g	Obiad Zupa fasolowa na wywarze warzywnym 350g (<u>seler</u>) Zapiekane naleśniki z pieczarkami i serem mozzarella 300g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) Polewa jogurtowa 50g (<u>mleko</u>) Surówka z sałaty lodowej, ogórka, rzodkiewki i kukurydzy z sosem winegret 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Kisiel cytrynowy 200g	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenno-żytni 90g (<u>gluten</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70g Pasta z dyni i cukinii z olejem 50g Ogórek świeży 60g	II kolacja Mus owocowy truskawka-banan- jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 31.07 - 09.08 D02 Dieta Łatwostrawna E: 2425.71 kcal, B: 100.63 g, T: 91.42 g, W: 310.54 g, Błonnik [g]: 26.18, Cukier [g]: 88.28, Sód [mg]: 1729.04	Śniadanie <u>Jogurt</u> naturalny 150g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g Chleb pszen ny 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Parówki z indyka 120g Pasta z białek jaj z koperkiem i olejem 50g (<u>jaja</u>) Ketchup (ketchup) 15g Pomidor b/skóry 60g	II Śniadanie Sok pomarańczowy 200g	Obiad Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 349g (<u>seler</u>) Naleśniki pieczone z serem białym 300g (<u>mleko,gluten,jaja</u>) Polewa jogurtowo - owocowa z brzoskwinia i truskawką 50g (<u>mleko</u>) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym (drobno starta) 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Kisiel cytrynowy 200g	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszen ny 90g (<u>gluten</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70g Pasta z dyni i cukinii z olejem 50g Buraki gotowane plastry 60g	II kolacja Mus owocowy truskawka-banan- jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 31.07 - 09.08 D03 Dieta Cukrzycowa E: 2507.11 kcal, B: 119.03 g, T: 106.74 g, W: 285.67 g, Błonnik [g]: 38.35, Cukier [g]: 65.74, Sód [mg]: 2102.06	Śniadanie <u>Jogurt</u> naturalny 150g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g Chleb graham 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Parówki z indyka 120g Jajko gotowane kl.L 1 szt. 60g (<u>jaja</u>) Musztarda 15g (<u>siarka,gorczyca</u>) Pomidory koktajlowe 60g Szcypiorek 5g	II Śniadanie Arbuz bezpestkowy 150g	Obiad Zupa fasolowa na wywarze warzywnym 350g (<u>seler</u>) Zapiekane naleśniki z pieczarkami i serem mozzarella 300g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) Polewa jogurtowa 50g (<u>mleko</u>) Surówka z sałaty lodowej, ogórka, rzodkiewki i kukurydzy z sosem winegret 100g Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 50g (<u>seler</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Kisiel cytrynowy bez cukru 200g	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb graham gluten pszen ny, żytni 90g (<u>gluten</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70g Pasta z dyni i cukinii z olejem 50g Ogórek świeży 60g	II kolacja Chleb graham gluten pszen ny, żytni 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Ser biały chudy 50g (<u>mleko</u>) Rzodkiewka 60g

Jadłospis	Piątek (2026-08-07)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
Dekada 31.07 - 09.08 D05 Dieta Łatwostrawna z ogr. tłuszczu E: 2361.18 kcal, B: 100.69 g, T: 84.26 g, W: 310.99 g, Błonnik [g]: 26.43, Cukier [g]: 88.45, Sód [mg]: 1723.79	Śniadanie <u>Jogurt</u> naturalny 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 Parówki z indyka 120g Pasta z białek jaj z koperkiem i olejem 50g (<u>jaja</u>) Ketchup (ketchup) 15g Pomidor b/skóry 60g	Sok pomarańczowy 200g	Obiad Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 350g (<u>seler</u>) Naleśniki pieczone z serem białym 300g (<u>mleko,gluten,jaja</u>) Polewa jogurtowo - owocowa z brzoskwinią i truskawką 50g (<u>mleko</u>) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym (drobno starta) 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Kisiel cytrynowy 200g	Kolacja Herbata 250g Masło roślinne 15g Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70g Pasta z dyni i cukinii z olejem 50g Buraki gotowane plastry 60g	Mus owocowy truskawka-banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 31.07 - 09.08 D07 Dieta Bogatobiałkowa E: 2426.58 kcal, B: 100.75 g, T: 91.32 g, W: 311.05 g, Błonnik [g]: 26.43, Cukier [g]: 88.63, Sód [mg]: 1726.49	Śniadanie <u>Jogurt</u> naturalny 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>) Parówki z indyka 120g Pasta z białek jaj z koperkiem i olejem 50g (<u>jaja</u>) Ketchup (ketchup) 15g Pomidor b/skóry 60g	Sok pomarańczowy 200g	Obiad Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 350g (<u>seler</u>) Naleśniki pieczone z serem białym 300g (<u>mleko,gluten,jaja</u>) Polewa jogurtowo - owocowa z brzoskwinią i truskawką 50g (<u>mleko</u>) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym (drobno starta) 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Kisiel cytrynowy 200g	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>pszenny</u> 90g (<u>gluten</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70g Pasta z dyni i cukinii z olejem 50g Buraki gotowane plastry 60g	Mus owocowy truskawka-banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 31.07 - 09.08 D12 Dieta Płynna E: 1549.87 kcal, B: 79.84 g, T: 63.55 g, W: 172.51 g, Błonnik [g]: 20.05, Cukier [g]: 55.97, Sód [mg]: 524.19	Śniadanie Kasza jaglana na wywarze + mięso 500g (<u>seler,mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g	Sok pomarańczowy 200g	Obiad Zupa jarzynowa + mięso 500g (<u>seler,mleko</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Kisiel cytrynowy 200g	Kolacja Herbata 250g Zupa grysikowa + mięso 500g (<u>gluten,seler,mleko</u>)	Mus owocowy truskawka-banan-jabłko 1 sztuka 100g

Jadłospis	Sobota (2026-08-08)					
Dekada 31.07 - 09.08 D01 Dieta Podstawowa E: 2307.67 kcal, B: 117.35 g, T: 98.16 g, W: 253.46 g, Błonnik [g]: 30, Cukier [g]: 72.66, Sód [mg]: 3234.08	Śniadanie Kasza manna 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 Serek śmietankowy ziołowy 50g (mleko) Papryka czerwona 60g	II Śniadanie Kiwi 1 sztuka 80g	Obiad Zupa dyniowa 351g (seler) Pulpet pieczony drobiowo-wieprzowy 100g 151g (jaja,gluten) Sos pieczeniowy 50g (gluten,seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego i cebuli 150g (siarka) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Orzechy włoskie 30g (orzechy)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenno-żytni 90g (gluten) Salata 20g Pasta z tuńczyka, marchewki i koperku z olejem 80g (ryby) Szynka parzona wieprzowa 30g Pomidor 60g	II kolacja Serek homogenizowany waniliowy 150g (mleko)
Dekada 31.07 - 09.08 D02 Dieta Łatwostrawna E: 2338.35 kcal, B: 120.95 g, T: 84.38 g, W: 286.69 g, Błonnik [g]: 27.83, Cukier [g]: 98.67, Sód [mg]: 2188.73	Śniadanie Kasza manna 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 Serek śmietankowy ziołowy 50g (mleko) Salata 20g	II Śniadanie Banan 1 sztuka 100g	Obiad Zupa dyniowa 351g (seler) Pulpet pieczony drobiowo-wieprzowy 100g 151g (jaja,gluten) Sos pieczeniowy 50g (gluten,seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Szpinak, gotowany 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Sok z buraka z jabłkiem 200g	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 90g (gluten) Salata 20g Pasta z tuńczyka, marchewki i koperku z olejem 81g (ryby) Szynka parzona wieprzowa 30g Pomidor b/skóry 60g	II kolacja Serek homogenizowany waniliowy 150g (mleko)
Dekada 31.07 - 09.08 D03 Dieta Cukrzycowa E: 2209 kcal, B: 113.07 g, T: 103.09 g, W: 224.65 g, Błonnik [g]: 35.02, Cukier [g]: 41.2, Sód [mg]: 3139.53	Śniadanie Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb graham gluten pszenny, żytni 90g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Szynka z piersi indyka 70g Serek śmietankowy ziołowy 50g (mleko) Papryka czerwona 60g	II Śniadanie Kiwi 1 sztuka 80g	Obiad Zupa dyniowa 351g (seler) Pulpet pieczony drobiowo-wieprzowy 100g 151g (jaja,gluten) Sos pieczeniowy 50g (gluten,seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego i cebuli 100g (siarka) Szpinak, gotowany 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Orzechy włoskie 30g (orzechy)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb graham gluten pszenny, żytni 90g (gluten) Salata 20g Pasta z tuńczyka, marchewki i koperku z olejem 80g (ryby) Szynka parzona wieprzowa 30g Pomidor 60g	II kolacja Chleb graham gluten pszenny, żytni 50g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Ser żółty 30g (mleko) Ogórek świeży 60g

Jadłospis	Sobota (2026-08-08)					
Dekada 31.07 - 09.08 D05 Dieta Łatwostrawna z ogr. tłuszczu E: 2274.03 kcal, B: 120.89 g, T: 77.27 g, W: 287.1 g, Błonnik [g]: 28.04, Cukier [g]: 98.57, Sód [mg]: 2169.95	Śniadanie Kasza manna na mleku 250g (mleko,gluten) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g Chleb pszenny 90g (gluten) Masło roślinne 15g Szynka z piersi indyka 70g Serek śmietankowy ziołowy 50g (mleko) Sałata 20g	II Śniadanie Banan 1 sztuka 100g	Obiad Zupa dyniowa 351g (seler) Pulpet pieczony drobiowo-wieprzowy 100g 151g (jaja,gluten) Sos pieczeniowy 50g (gluten,seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Szpinak, gotowany 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Sok z buraka z jabłkiem 200g	Kolacja Herbata 250g Masło roślinne 15g Chleb pszenny 90g (gluten) Sałata 20g Pasta z tuńczyka, marchewki i koperku z olejem 80g (ryby) Szynka parzona wieprzowa 30g Pomidor b/skóry 60g	II kolacja Serek homogenizowany waniliowy 150g (mleko)
Dekada 31.07 - 09.08 D07 Dieta Bogatobiałkowa E: 2339.43 kcal, B: 120.95 g, T: 84.33 g, W: 287.16 g, Błonnik [g]: 28.04, Cukier [g]: 98.75, Sód [mg]: 2172.65	Śniadanie Kasza manna 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 Serek śmietankowy ziołowy 50g (mleko) Sałata 20g	II Śniadanie Banan 1 sztuka 100g	Obiad Zupa dyniowa 351g (seler) Pulpet pieczony drobiowo-wieprzowy 100g 151g (jaja,gluten) Sos pieczeniowy 50g (gluten,seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Szpinak, gotowany 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Sok z buraka z jabłkiem 200g	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 90g (gluten) Sałata 20g Pasta z tuńczyka, marchewki i koperku z olejem 80g (ryby) Szynka parzona wieprzowa 30g Pomidor b/skóry 60g	II kolacja Serek homogenizowany waniliowy 150g (mleko)
Dekada 31.07 - 09.08 D12 Dieta Płynna E: 1830.41 kcal, B: 100.33 g, T: 86.97 g, W: 171.24 g, Błonnik [g]: 22.03, Cukier [g]: 87.51, Sód [mg]: 715.38	Śniadanie Kasza manna na wywarze + mięso 500g (gluten,seler,mleko) Kakao na mleku 250g (mleko) Herbata 250g	II Śniadanie Serek homogenizowany waniliowy 150g (mleko)	Obiad Zupa dyniowa + mięso 500g (seler,mleko) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Sok z buraka z jabłkiem 200g	Kolacja Herbata 250g Zupa ryżowa + mięso 500g (seler,mleko)	II kolacja Serek homogenizowany waniliowy 150g (mleko)

Jadłospis	Niedziela (2026-08-09)					
Dekada 31.07 - 09.08 D01 Dieta Podstawowa E: 2284.39 kcal, B: 131.06 g, T: 83.81 g, W: 258.22 g, Błonnik [g]: 31.47, Cukier [g]: 71.1, Sód [mg]: 2647.87	Śniadanie Kefir , 1,5% tłuszczu 1 sztuka 150g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata 250g Chleb graham 90g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Serek wiejski lekki 150g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 30g Rzodkiewka 60g	II Śniadanie Jabłko 150g	Obiad Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 352g (<u>gluten,seler</u>) Udko z kurczaka pieczone b/skóry 180g 263g (<u>gorczyca</u>) Sos jarzynowy 50g (<u>seler</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Surówka z kapusty białej, marchwi i pora z oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Budyń śmietankowy na mleku bez cukru z dżemem wiśniowym 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenno-żytni 90g (<u>gluten</u>) Szynka z kurczaka 70g Serek śmietankowy 50g (<u>mleko</u>) Ogórek kiszony 60g	II kolacja Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 31.07 - 09.08 D02 Dieta Łatwostrawna E: 2267.96 kcal, B: 132.97 g, T: 77.76 g, W: 262.08 g, Błonnik [g]: 23.84, Cukier [g]: 71.27, Sód [mg]: 2084.7	Śniadanie Kefir , 1,5% tłuszczu 1 sztuka 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>) Serek wiejski lekki 150g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 30g Buraki gotowane plastry 60g	II Śniadanie Jabłko pieczone z cynamonem 150g	Obiad Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 352g (<u>gluten,seler</u>) Udko z kurczaka gotowane b/skóry 180g 262g Sos jarzynowy 50g (<u>seler</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Cukinia gotowana bez skórki 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Budyń śmietankowy na mleku bez cukru z dżemem wiśniowym 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 90g (<u>gluten</u>) Szynka z kurczaka 70g Serek śmietankowy 50g (<u>mleko</u>) Kalafior, gotowany 60g	II kolacja Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g

Jadłospis	Niedziela (2026-08-09)					
Dekada 31.07 - 09.08 D03 Dieta Cukrzycowa E: 2448.27 kcal, B: 143.82 g, T: 97.77 g, W: 257.34 g, Błonnik [g]: 35.32, Cukier [g]: 65.38, Sód [mg]: 2897.33	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 graham 90g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Serek wiejski lekki 150g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 30g Rzodkiewka 60g	II Śniadanie Jabłko 150g	Obiad Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 350g (<u>gluten,seler</u>) Udko z kurczaka pieczone b/skóry 180g 263g (<u>gorczyca</u>) Sos jarzynowy 50g (<u>seler</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Surówka z kapusty białej, marchwi i pora z oliwą z oliwek 100g Cukinia gotowana bez skórki 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 gluten pszenney , żytni 90g (<u>gluten</u>) Szynka z kurczaka 70g Serek śmietankowy 50g (<u>mleko</u>) Ogórek kiszony 60g	II kolacja Chleb graham gluten pszenney , żytni 50g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 10g (<u>mleko</u>) Jajko gotowane kl.L 1 szt. 60g (<u>iaia</u>) Pomidor 60g
Dekada 31.07 - 09.08 D05 Dieta Łatwostrawna z ogr. tłuszczu E: 2196.97 kcal, B: 132.81 g, T: 70.56 g, W: 261.16 g, Błonnik [g]: 24.02, Cukier [g]: 71.31, Sód [mg]: 2078.85	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 pszenney 90g (<u>gluten</u>) Masło roślinne 15g Serek wiejski lekki 150g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 30g Buraki gotowane plastry 60g	II Śniadanie Jabłko pieczone z cynamonem 150g	Obiad Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i 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 Cukinia gotowana bez skórki 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Budyń śmietankowy na mleku bez cukru z dżemem wiśniowym 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g Masło roślinne 15g Chleb pszenney 90g (<u>gluten</u>) Szynka z kurczaka 70g Serek śmietankowy 50g (<u>mleko</u>) Kalafior, gotowany 60g	II kolacja Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g
Dekada 31.07 - 09.08 D07 Dieta Bogatobiałkowa E: 2262.37 kcal, B: 132.87 g, T: 77.62 g, W: 261.22 g, Błonnik [g]: 24.02, Cukier [g]: 71.49, Sód [mg]: 2081.55	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 pszenney 90g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Serek wiejski lekki 150g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 30g Buraki gotowane plastry 60g	II Śniadanie Jabłko pieczone z cynamonem 150g	Obiad Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i 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 Cukinia gotowana bez skórki 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Podwieczorek Budyń śmietankowy na mleku bez cukru z dżemem wiśniowym 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata 250g <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenney 90g (<u>gluten</u>) Szynka z kurczaka 70g Serek śmietankowy 50g (<u>mleko</u>) Kalafior, gotowany 60g	II kolacja Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g

Jadłospis	Niedziela (2026-08-09)					
Dekada 31.07 - 09.08 D12 Dieta Płynna E: 1710.32 kcal, B: 86.15 g, T: 80.32 g, W: 168.43 g, Błonnik [g]: 20.45, Cukier [g]: 43.77, Sód [mg]: 618.55	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
	Płatki owsiane na wywarze + mięso 500g (gluten,mleko,seler) Kawa zbożowa na mleku 250g (mleko,gluten) Herbata 250g	Mus owocowy truskawka-banan- jabłko 1 sztuka 100g	Rosół drobiowy + mięso 500g (gluten,seler,mleko) Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Budyń śmietankowy na mleku 200g (mleko)	Herbata 250g Zupa ziemniaczana + mięso 500g (seler,mleko)	Mus owocowy banan-jabłko 1 sztuka 100g