

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.05.2026, PONIEDZIAŁEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSIŁEK WIECZORNY |
|------------------------------|---|---|--|---|---|
| Żywienie podstawowe (x3)(3): | → | kiełbasa biała parzona, zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Ser, edamski tłusty | zupz szpinakowa 400ml, pyzy z mięsem, Kompot, surówka z kapusty czerwonej | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), kaszanka z cebulą, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle) |
| | ↺ | Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, kiełbasa biała parzona - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser, edamski tłusty - 30g | Szpinak, mrożony - 25g, Ziemniaki, średnio - 450g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 30g, Woda - 500ml, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Noga (udo) kurczaka - 40g, Wieprzowina, łopatką - 40g, Cebula - 30g, Skrobia ziemniaczana - 25g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Olej rzepakowy - 5g, ocet - 2g, Cukier - 5g, Jabłko - 20g, Kapusta czerwona - 60g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kasza gryczana - 90g, Cebula - 20g, Olej rzepakowy - 2g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Żywienie podstawowe (x3)(3): |
|---------------------------|---------------------------------|
| Kalorie | 2388,42 kCal |
| Witamina C | 228,99 mg |
| Witamina B12 | 4,39 µg |
| Foliany | 0,46 mg |
| Witamina B6 | 3,65 mg |
| Niacyna | 20,07 mg |
| Witamina B2 | 2,68 mg |
| Witamina B1 | 2,11 mg |
| Witamina E | 13,48 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 1,03 mg |
| Skrobia | 238,46 mg |
| Sól | 4588,15 mg |
| Mangan | 6,92 mg |
| Miedź | 1,92 mg |
| Cynk | 15,66 mg |
| Żelazo | 14,18 mg |
| Magnez | 619,45 mg |
| Fosfor | 2218,65 mg |
| Wapń | 1487,75 mg |
| Potas | 5759,00 mg |
| Sód | 1833,40 mg |
| Błonnik pokarmowy | 33,25 g |
| Cukry proste | 15,95 g |
| Węglowodany | 351,29 g |
| Cholesterol | 222,00 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 12,38 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,91 g |
| Tłuszcze nienasycone | 40,64 g |
| Tłuszcze nasycone | 26,21 g |
| Tłuszcze | 71,14 g |
| Białka | 102,07 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.05.2026, PONIEDZIAŁEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSIŁEK WIECZORNY |
|-----------------------------|---|---|--|--|--------------------------|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | J | płatki owsiane na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Schab biały *(soj) | Kompot, makaron z twarogiem i polewą truskawkową, zupa szpinakowa 400ml | kielbasa biała parzona, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | Skyr owocowy *(mle) |
| | G | Płatki owsiane - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Schab biały *(soj) - 25g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 80g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 80g, Truskawki, mrożone - 200g, Ziemniaki, średnio - 290g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 40g, Marchew - 50g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Szpinak, mrożony - 50g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, kielbasa biała parzona - 90g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | skyr owocowy *(mle) - 1g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta łatwostrawna (x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie | 2190,75 kCal |
| Witamina C | 248,10 mg |
| Witamina B12 | 3,48 µg |
| Foliany | 0,51 mg |
| Witamina B6 | 2,26 mg |
| Niacyna | 13,53 mg |
| Witamina B2 | 2,28 mg |
| Witamina B1 | 1,31 mg |
| Witamina E | 10,17 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 1,83 mg |
| Skrobia | 203,09 mg |
| Sól | 5164,40 mg |
| Mangan | 4,60 mg |
| Miedź | 1,58 mg |
| Cynk | 9,44 mg |
| Żelazo | 12,48 mg |
| Magnez | 361,50 mg |
| Fosfor | 1493,20 mg |
| Wapń | 1010,60 mg |
| Potas | 4251,40 mg |
| Sód | 2084,40 mg |
| Błonnik pokarmowy | 27,69 g |
| Cukry proste | 25,85 g |
| Węglowodany | 302,70 g |
| Cholesterol | 265,30 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 9,82 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 14,52 g |
| Tłuszcze nienasycone | 35,78 g |
| Tłuszcze nasycone | 26,23 g |
| Tłuszcze | 66,08 g |
| Białka | 110,71 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.05.2026, PONIEDZIAŁEK

| | | ŚNIADANIE | DRUGIE ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|--|---|---|---------------------|---|----------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x6)(6): | ~ | zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata, Schab biały *(soj) | kanapka z papryką | zupz szpinakowa 400ml, pyzy z mięsem, Kompot, surówka z czerwonej kapusty | Jabłko | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Szynka wieprzowa, gotowana | serek wiejski lekki *(mle) |
| | G | Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Schab biały *(soj) - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g | Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 2g, Papryka czerwona - 25g | Ziemniaki, średnio - 500g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Woda - 500ml, Pietruszka, korzeń - 30g, Szpinak, mrożony - 25g, Noga (udo) kurczaka - 60g, Wieprzowina, łopatka - 60g, Cebula - 30g, Marchew - 50g, Skrobia ziemniaczana - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kapusta czerwona - 80g, Jabłko - 15g, Olej rzepakowy - 5g | Jabłko - 120g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Szynka wieprzowa, gotowana - 25g | serek wiejski lekki - 150g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta cukrzycowa (x6)(6): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2335,02 kCal |
| Witamina C | 241,54 mg |
| Witamina B12 | 3,94 µg |
| Foliany | 0,50 mg |
| Witamina B6 | 3,38 mg |
| Niacyna | 21,87 mg |
| Witamina B2 | 2,44 mg |
| Witamina B1 | 1,96 mg |
| Witamina E | 15,30 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 1,91 mg |
| Skrobia | 210,27 mg |
| Sól | 4797,00 mg |
| Mangan | 6,88 mg |
| Miedź | 1,93 mg |
| Cynk | 14,11 mg |
| Żelazo | 14,79 mg |
| Magnez | 448,63 mg |
| Fosfor | 1777,22 mg |
| Wapń | 956,98 mg |
| Potas | 5786,78 mg |
| Sód | 2334,53 mg |
| Błonnik pokarmowy | 35,91 g |
| Cukry proste | 29,82 g |
| Węglowodany | 324,86 g |
| Cholesterol | 425,55 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,54 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 23,62 g |
| Tłuszcze nienasycone | 37,15 g |
| Tłuszcze nasycone | 26,23 g |
| Tłuszcze | 71,96 g |
| Białka | 115,56 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.05.2026, PONIEDZIAŁEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|--|--|--|--------------------------|
| Dieta bezmleczna (x5)(5): | J | zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Schab biały *(soj) | pyzy z mięsem, Kompot, warzywa gotowane, zupa szpinakowa 400ml | Chleb wiejski *(glu), Herbata czarna, napar bez cukru, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Szyńka wieprzowa, gotowana | Jabłko |
| | G | Pietruszka, liście - 6g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 290g, Woda - 250ml, Ryż biały - 25g, Pietruszka, korzeń - 5g, Schab biały *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Seler korzeniowy *(sel) - 35g, Skrobia ziemniaczana - 10g, Ziemniaki, średnio - 450g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Noga (udo) kurczaka - 50g, Wieprzowina, łopatka - 40g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 35g, Cebula - 45g, Marchew - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Pietruszka, korzeń - 35g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, mieszanka warzywna - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Szpinak, mrożony - 25g | Chleb wiejski - 75g, Herbata czarna, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g, Szyńka wieprzowa, gotowana - 50g | Jabłko - 150g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bezmleczna (x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2054,19 kCal |
| Witamina C | 200,35 mg |
| Witamina B12 | 1,49 µg |
| Foliany | 0,47 mg |
| Witamina B6 | 3,44 mg |
| Niacyna | 24,32 mg |
| Witamina B2 | 1,37 mg |
| Witamina B1 | 1,76 mg |
| Witamina E | 14,62 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 1,04 mg |
| Skrobia | 241,66 mg |
| Sól | 3708,18 mg |
| Mangan | 4,36 mg |
| Miedź | 1,65 mg |
| Cynk | 10,12 mg |
| Żelazo | 12,79 mg |
| Magnez | 346,94 mg |
| Fosfor | 1142,24 mg |
| Wapń | 248,08 mg |
| Potas | 5513,00 mg |
| Sód | 1504,79 mg |
| Błonnik pokarmowy | 33,25 g |
| Cukry proste | 26,56 g |
| Węglowodany | 319,16 g |
| Cholesterol | 306,60 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 15,00 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 23,50 g |
| Tłuszcze nienasycone | 38,74 g |
| Tłuszcze nasycone | 13,04 g |
| Tłuszcze | 57,27 g |
| Białka | 78,77 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.05.2026, PONIEDZIAŁEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK WIECZORNY |
|----------------------------------|---|--|---|---|--|----------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): | ~ | płatki owsiane na mleku 300ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Schab biały *(soj) | Kompot, makaron z twarogiem i polewą truskawkową, zupa szpinakowa 400ml | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) | szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | serek wiejski lekki *(mle) |
| | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Płatki owsiane - 35g, Woda - 100ml, Schab biały *(soj) - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 25g, Jaja gotowane - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Woda - 550ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 60g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 120g, Truskawki, mrożone - 250g, Szpinak, mrożony - 100g, Ziemniaki, średnio - 200g, Marchew - 70g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 40g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka gotowana wieprzowa - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | serek wiejski lekki - 150g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie | 2049,00 kCal |
| Witamina C | 287,23 mg |
| Witamina B12 | 3,95 µg |
| Foliany | 0,59 mg |
| Witamina B6 | 2,13 mg |
| Niacyna | 11,98 mg |
| Witamina B2 | 2,59 mg |
| Witamina B1 | 1,25 mg |
| Witamina E | 10,96 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,47 mg |
| Skrobia | 181,23 mg |
| Sól | 5045,15 mg |
| Mangan | 4,45 mg |
| Miedź | 1,60 mg |
| Cynk | 9,75 mg |
| Żelazo | 13,90 mg |
| Magnez | 373,45 mg |
| Fosfor | 1596,85 mg |
| Wapń | 1177,70 mg |
| Potas | 4143,65 mg |
| Sód | 2434,15 mg |
| Błonnik pokarmowy | 27,03 g |
| Cukry proste | 26,52 g |
| Węglowodany | 284,01 g |
| Cholesterol | 264,60 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 10,08 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 14,80 g |
| Tłuszcze nienasycone | 24,88 g |
| Tłuszcze nasycone | 22,73 g |
| Tłuszcze | 54,96 g |
| Białka | 118,84 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.05.2026, PONIEDZIAŁEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|--------------------------|---|--|--|--------------------------------------|--|----------------------------|
| Dieta papkowata (x4)(4): | J | płatki owsiane na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Schab biały *(soj) | Kompot, makaron z twarogiem i polewą truskawkową, zupa szpinakowa 400ml | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) | szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | serek wiejski lekki *(mle) |
| | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Płatki owsiane - 15g, Woda - 100ml, Schab biały *(soj) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Woda - 550ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Cukier - 3g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 70g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 120g, Truskawki, mrożone - 150g, Pietruszka, korzeń - 40g, Cebula - 30g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Marchew - 70g, Szpinak, mrożony - 80g, Ziemniaki, średnio - 290g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Seler korzeniowy | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka gotowana wieprzowa - 40g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | serek wiejski lekki - 150g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|
| Kalorie | 2065,37 kCal |
| Witamina C | 208,59 mg |
| Witamina B12 | 4,18 µg |
| Foliany | 0,51 mg |
| Witamina B6 | 2,25 mg |
| Niacyna | 12,59 mg |
| Witamina B2 | 2,57 mg |
| Witamina B1 | 1,23 mg |
| Witamina E | 9,15 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,23 mg |
| Skrobia | 186,70 mg |
| Sól | 4770,24 mg |
| Mangan | 3,84 mg |
| Miedź | 1,46 mg |
| Cynk | 9,57 mg |
| Żelazo | 12,22 mg |
| Magnez | 361,75 mg |
| Fosfor | 1593,95 mg |
| Wapń | 1195,43 mg |
| Potas | 4171,91 mg |
| Sód | 2324,48 mg |
| Błonnik pokarmowy | 25,84 g |
| Cukry proste | 19,95 g |
| Węglowodany | 286,97 g |
| Cholesterol | 276,70 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 9,28 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 15,19 g |
| Tłuszcze nienasycone | 24,48 g |
| Tłuszcze nasycone | 24,43 g |
| Tłuszcze | 56,09 g |
| Białka | 116,75 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.05.2026, WTOREK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSIŁEK WIECZORNY |
|------------------------------|---|--|---|--|--|
| Żywienie podstawowe (x3)(3): | J | połudwica miodowa regionalna *(soj), zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle) | zupa grochowa 400ml, Kompot, sałatka z buraków i cebuli, sztuka mięsa gotowana w sosie, Ziemniaki gotowane | Krakowska parzona, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata | Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle) |
| | G | Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, połudwica miodowa regionalna - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 40g | Groch, nasiona suche - 30g, Pietruszka, korzeń - 25g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Marchew - 65g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 500ml, Cebula - 40g, Kielbasa śląska - 15g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 90g, Olej rzepakowy - 15g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 130g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Pietruszka, liście - 2g | Kawa zbożowa *(glu) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Krakowska parzona - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g | Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Żywnienie podstawowe (x3)(3): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie | 2246,63 kCal |
| Witamina C | 130,44 mg |
| Witamina B12 | 3,51 µg |
| Foliany | 0,40 mg |
| Witamina B6 | 3,28 mg |
| Niacyna | 26,81 mg |
| Witamina B2 | 2,07 mg |
| Witamina B1 | 2,43 mg |
| Witamina E | 11,46 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 1,55 mg |
| Skrobia | 193,02 mg |
| Sól | 4934,26 mg |
| Mangan | 5,33 mg |
| Miedź | 1,71 mg |
| Cynk | 12,05 mg |
| Żelazo | 13,42 mg |
| Magnez | 408,43 mg |
| Fosfor | 1664,88 mg |
| Wapń | 934,71 mg |
| Potas | 5420,75 mg |
| Sód | 2016,78 mg |
| Błonnik pokarmowy | 32,93 g |
| Cukry proste | 31,51 g |
| Węglowodany | 312,80 g |
| Cholesterol | 142,10 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 12,25 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 23,16 g |
| Tłuszcze nienasycone | 41,39 g |
| Tłuszcze nasycone | 23,60 g |
| Tłuszcze | 68,48 g |
| Białka | 110,25 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.05.2026, WTOREK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-----------------------------|---|--|--|--|---|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | ~ | zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, twaróg z zielenią | zupa grysikowa 400ml, pulpet gotowany w sosie koperkowym, buraczki duszone, Kompot, Ziemniaki gotowane | szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Dżem morelowy, niskosłodzony, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle) |
| | G | Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Pietruszka, liście - 3g, Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 100g, Seler korzeniowy *(sel) - 70g, Pietruszka, korzeń - 25g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Burak - 160g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka biała - 40g, Chleb wiejski - 75g, Dżem morelowy, niskosłodzony - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta łatwostrawna (x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie | 2254,08 kCal |
| Witamina C | 157,79 mg |
| Witamina B12 | 4,49 µg |
| Foliany | 0,54 mg |
| Witamina B6 | 3,17 mg |
| Niacyna | 21,60 mg |
| Witamina B2 | 2,85 mg |
| Witamina B1 | 1,79 mg |
| Witamina E | 9,28 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,39 mg |
| Skrobia | 200,37 mg |
| Sól | 4196,96 mg |
| Mangan | 4,03 mg |
| Miedź | 1,65 mg |
| Cynk | 12,91 mg |
| Żelazo | 13,19 mg |
| Magnez | 382,10 mg |
| Fosfor | 1797,29 mg |
| Wapń | 1103,79 mg |
| Potas | 5835,51 mg |
| Sód | 1629,38 mg |
| Błonnik pokarmowy | 29,85 g |
| Cukry proste | 17,96 g |
| Węglowodany | 334,58 g |
| Cholesterol | 179,00 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 9,39 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 18,32 g |
| Tłuszcze nienasycone | 29,65 g |
| Tłuszcze nasycone | 25,00 g |
| Tłuszcze | 57,97 g |
| Białka | 113,30 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.05.2026, WTOREK

| | | ŚNIADANIE | DRUGIE ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|---|------------------|--|---|--|--------------------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x6)(6): | 7 | zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Szczypiorek, twaróg z zieleniną | Jabłko | zupa grysikowa 400ml, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane | kanapka z ogórkiem | szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) |
| | G | Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Szczypiorek - 10g | Jabłko - 80g | Kasza manna *(glu) - 10g, Ziemniaki, średnio - 590g, Marchew - 55g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, mieszanka warzywna - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Ogórek - 25g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Sałata - 2g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta cukrzycowa (x6)(6): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2238,33 kCal |
| Witamina C | 143,44 mg |
| Witamina B12 | 4,35 µg |
| Foliany | 0,35 mg |
| Witamina B6 | 3,44 mg |
| Niacyna | 25,39 mg |
| Witamina B2 | 2,44 mg |
| Witamina B1 | 2,24 mg |
| Witamina E | 11,71 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 1,60 mg |
| Skrobia | 210,68 mg |
| Sól | 4765,21 mg |
| Mangan | 6,55 mg |
| Miedź | 1,71 mg |
| Cynk | 12,78 mg |
| Żelazo | 12,37 mg |
| Magnez | 442,36 mg |
| Fosfor | 1909,09 mg |
| Wapń | 1166,96 mg |
| Potas | 5742,55 mg |
| Sód | 1903,82 mg |
| Błonnik pokarmowy | 36,06 g |
| Cukry proste | 18,40 g |
| Węglowodany | 322,89 g |
| Cholesterol | 146,05 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,38 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,45 g |
| Tłuszcze nienasycone | 37,23 g |
| Tłuszcze nasycone | 24,67 g |
| Tłuszcze | 65,61 g |
| Białka | 103,45 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.05.2026, WTOREK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|---|---|--|--|
| Dieta bezmleczna (x5)(5): | → | polędwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | zupa grysikowa 400ml, pulpet gotowany w sosie koperkowym, buraczki duszone, Kompot, Ziemniaki gotowane | szynka biała *(gor, glu), Chleb wiejski *(glu), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Herbata czarna, napar bez cukru, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | kanapka z wędliną *(glu, sel, gor) |
| | ↺ | Ziemniaki, średnio - 200g, Olej rzepakowy - 5g, Pietruszka, liście - 6g, Woda - 250ml, Ryż biały - 25g, Marchew - 20g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, polędwica miodowa Ł - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g | Seler korzeniowy *(sel) - 25g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 3g, Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 45g, Olej rzepakowy - 10g, Wieprzowina, łopatka - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, ocet - 1g, Cukier - 2g, Burak - 200g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Woda - 250ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | szynka biała - 40g, Chleb wiejski - 75g, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 25g, Herbata czarna, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Chleb wiejski *(glu) - 50g, kielbasa szynkowa - 20g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 2g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bezmleczna (x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2167,52 kCal |
| Witamina C | 191,62 mg |
| Witamina B12 | 0,92 µg |
| Foliany | 0,55 mg |
| Witamina B6 | 3,37 mg |
| Niacyna | 26,27 mg |
| Witamina B2 | 1,22 mg |
| Witamina B1 | 1,95 mg |
| Witamina E | 15,27 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 1,63 mg |
| Skrobia | 248,32 mg |
| Sól | 5221,78 mg |
| Mangan | 5,36 mg |
| Miedź | 1,79 mg |
| Cynk | 11,30 mg |
| Żelazo | 15,77 mg |
| Magnez | 370,04 mg |
| Fosfor | 1050,88 mg |
| Wapń | 296,97 mg |
| Potas | 5959,47 mg |
| Sód | 1678,36 mg |
| Błonnik pokarmowy | 33,43 g |
| Cukry proste | 18,02 g |
| Węglowodany | 342,97 g |
| Cholesterol | 91,55 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 15,77 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 22,13 g |
| Tłuszcze nienasycone | 44,16 g |
| Tłuszcze nasycone | 13,77 g |
| Tłuszcze | 60,97 g |
| Białka | 77,81 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.05.2026, WTOREK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK WIECZORNY |
|-------------------------------|---|---|---|---|--|--------------------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): | J | zupa mleczna z ryżem 300ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Dżem morelowy, niskosłodzony, Kawa, napar bez cukru *(glu), Sałata, twaróg z zielenią | zupa grysikowa 400ml, buraczki duszone, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, Ziemniaki gotowane | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle) | szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Pomidor, Sałata | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) |
| | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ryż biały - 25g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 10g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 25g, Dżem morelowy, niskosłodzony - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Sałata - 10g | Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Kasza manna *(glu) - 15g, Ziemniaki, średnio - 550g, Marchew - 85g, Pietruszka, liście - 5g, Burak - 200g, Cukier - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 130g, Olej rzepakowy - 3g | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka biała - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 50g, Pomidor - 150g, Sałata - 10g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie | 2329,03 kCal |
| Witamina C | 181,88 mg |
| Witamina B12 | 5,44 µg |
| Foliany | 0,61 mg |
| Witamina B6 | 3,75 mg |
| Niacyna | 28,64 mg |
| Witamina B2 | 3,18 mg |
| Witamina B1 | 2,41 mg |
| Witamina E | 6,45 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,04 mg |
| Skrobia | 216,25 mg |
| Sól | 4851,76 mg |
| Mangan | 3,93 mg |
| Miedź | 1,77 mg |
| Cynk | 13,04 mg |
| Żelazo | 14,81 mg |
| Magnez | 432,40 mg |
| Fosfor | 2104,85 mg |
| Wapń | 1385,32 mg |
| Potas | 6694,04 mg |
| Sód | 1938,67 mg |
| Błonnik pokarmowy | 29,40 g |
| Cukry proste | 19,08 g |
| Węglowodany | 357,84 g |
| Cholesterol | 172,50 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 4,92 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 14,44 g |
| Tłuszcze nienasycone | 21,52 g |
| Tłuszcze nasycone | 22,43 g |
| Tłuszcze | 46,66 g |
| Białka | 134,34 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.05.2026, WTOREK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK WIECZORNY |
|--------------------------|---|--|--|---|--|--------------------------------------|
| Dieta papkowata (x4)(4): | J | zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), twaróg z zielenią | zupa grysikowa 400ml, buraczki duszone, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, Ziemniaki gotowane | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle) | szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) |
| | G | Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 15g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g | Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 590g, Marchew - 65g, Seler korzeniowy *(sel) - 35g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Burak - 180g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 130g, Olej rzepakowy - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|
| Kalorie | 2373,50 kCal |
| Witamina C | 147,17 mg |
| Witamina B12 | 5,24 µg |
| Foliany | 0,51 mg |
| Witamina B6 | 3,61 mg |
| Niacyna | 27,91 mg |
| Witamina B2 | 3,01 mg |
| Witamina B1 | 2,37 mg |
| Witamina E | 8,50 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 1,60 mg |
| Skrobia | 218,78 mg |
| Sól | 4591,41 mg |
| Mangan | 4,05 mg |
| Miedź | 1,67 mg |
| Cynk | 12,75 mg |
| Żelazo | 13,81 mg |
| Magnez | 423,40 mg |
| Fosfor | 2054,90 mg |
| Wapń | 1290,77 mg |
| Potas | 6221,89 mg |
| Sód | 1834,67 mg |
| Błonnik pokarmowy | 27,79 g |
| Cukry proste | 8,88 g |
| Węglowodany | 340,09 g |
| Cholesterol | 166,10 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 9,62 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,47 g |
| Tłuszcze nienasycone | 33,24 g |
| Tłuszcze nasycone | 24,37 g |
| Tłuszcze | 60,93 g |
| Białka | 129,95 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.05.2026, ŚRODA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-------------------------------|---|---|--|---|-------------------|
| Żywnienie podstawowe (x3)(3): | J | Pasztet z kurczaka, płatki jęczmienne na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Papryka czerwona, Sałata | kurczak pieczony, marchewka gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa kalafiorowa *(glu, mle) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, pasta z ryby wędzonej, Sałata | Banan |
| | G | Płatki jęczmienne *(glu) - 15g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Pasztet z kurczaka - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g | Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 250g, Marchew - 170g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 590g, Koper ogrodowy - 2g, Kalafior, mrożony - 30g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Pietruszka, korzeń - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Cebula - 20g, Jaja kurze całe *(jaj) - 25g, jogurt typ grecki *(mle) - 20ml, Makrela, wędzona *(ryb) - 35g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Banan - 180g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, Mió - Miód, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Żywnienie podstawowe (x3)(3): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie | 2401,06 kCal |
| Witamina C | 206,34 mg |
| Witamina B12 | 7,65 µg |
| Foliany | 0,46 mg |
| Witamina B6 | 4,65 mg |
| Niacyna | 27,09 mg |
| Witamina B2 | 2,91 mg |
| Witamina B1 | 1,55 mg |
| Witamina E | 11,01 mg |
| Witamina D | 0,01 mg |
| Witamina A | 3,77 mg |
| Skrobia | 185,12 mg |
| Sól | 5809,66 mg |
| Mangan | 5,23 mg |
| Miedź | 1,99 mg |
| Cynk | 13,38 mg |
| Żelazo | 14,28 mg |
| Magnez | 510,28 mg |
| Fosfor | 2044,22 mg |
| Wapń | 914,08 mg |
| Potas | 6778,67 mg |
| Sód | 2321,26 mg |
| Błonnik pokarmowy | 33,91 g |
| Cukry proste | 30,10 g |
| Węglowodany | 336,56 g |
| Cholesterol | 579,00 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 15,01 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,32 g |
| Tłuszcze nienasycone | 39,77 g |
| Tłuszcze nasycone | 25,76 g |
| Tłuszcze | 72,63 g |
| Białka | 116,13 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.05.2026, ŚRODA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-----------------------------|---|--|---|--|-------------------|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | → | kielbasa szynkowa, płatki jęczmienne na mleku 300ml, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), brokuł gotowany, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle) | polędwica miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | Kiwi |
| | ↺ | Płatki jęczmienne *(glu) - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Marchew - 80g, kielbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 90g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Brokuły, mrożone - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Kalafior, mrożony - 35g, Ziemniaki, średnio - 290g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, polędwica miodowa regionalna - 30g, Chleb wiejski - 75g, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Kiwi - 85g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta łatwostrawna (x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie | 2006,21 kCal |
| Witamina C | 215,93 mg |
| Witamina B12 | 3,28 µg |
| Foliany | 0,42 mg |
| Witamina B6 | 2,50 mg |
| Niacyna | 16,22 mg |
| Witamina B2 | 2,15 mg |
| Witamina B1 | 1,18 mg |
| Witamina E | 9,49 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,91 mg |
| Skrobia | 177,44 mg |
| Sól | 5425,86 mg |
| Mangan | 3,67 mg |
| Miedź | 1,42 mg |
| Cynk | 8,93 mg |
| Żelazo | 11,01 mg |
| Magnez | 374,13 mg |
| Fosfor | 1548,82 mg |
| Wapń | 1094,03 mg |
| Potas | 4711,22 mg |
| Sód | 2024,74 mg |
| Błonnik pokarmowy | 29,04 g |
| Cukry proste | 18,97 g |
| Węglowodany | 299,55 g |
| Cholesterol | 197,90 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 12,00 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 16,15 g |
| Tłuszcze nienasycone | 31,78 g |
| Tłuszcze nasycone | 22,37 g |
| Tłuszcze | 58,20 g |
| Białka | 84,64 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.05.2026, ŚRODA

| | | ŚNIADANIE | DRUGIE ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|--|---|--|---------------|--|---|
| Dieta cukrzycowa (x5)(5): | → | kiełbasa szynkowa, płatki jęczmienne na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata | kanapka z rzodkiewką | Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), brokuł gotowany, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle) | Jabłko | połudwica miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, pasta z ryby wędzonej, Sałata | kanapka z wędliną |
| | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, kiełbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g | Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 3g, Rzodkiewka - 30g, Sałata - 2g | Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 90g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Kalafior, mrożony - 25g, Ziemniaki, średnio - 200g, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 10g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Pietruszka, liście - 5g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 150g | Jabłko - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Cebula - 10g, Makrela, wędzona *(ryb) - 35g, Jaja kurze całe *(jaj) - 25g, jogurt typ grecki *(mle) - 20ml, połędwica miodowa regionalna - 25g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g | Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 15g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, ryb - Ryby, jaj - Jaja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta cukrzycowa (x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2110,49 kCal |
| Witamina C | 221,97 mg |
| Witamina B12 | 6,58 µg |
| Foliany | 0,42 mg |
| Witamina B6 | 2,51 mg |
| Niacyna | 18,06 mg |
| Witamina B2 | 2,23 mg |
| Witamina B1 | 1,25 mg |
| Witamina E | 12,59 mg |
| Witamina D | 0,01 mg |
| Witamina A | 1,41 mg |
| Skrobia | 175,34 mg |
| Sól | 7292,15 mg |
| Mangan | 7,35 mg |
| Miedź | 1,61 mg |
| Cynk | 12,12 mg |
| Żelazo | 14,17 mg |
| Magnez | 410,62 mg |
| Fosfor | 1723,41 mg |
| Wapń | 905,00 mg |
| Potas | 4422,15 mg |
| Sód | 2771,10 mg |
| Błonnik pokarmowy | 36,75 g |
| Cukry proste | 23,82 g |
| Węglowodany | 304,19 g |
| Cholesterol | 305,73 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 14,14 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 18,56 g |
| Tłuszcze nienasycone | 36,41 g |
| Tłuszcze nasycone | 23,62 g |
| Tłuszcze | 65,77 g |
| Białka | 93,05 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.05.2026, ŚRODA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|--|---|---|-------------------|
| Dieta bezmleczna (x5)(5): | J | kielbasa szynkowa, zupa warzywna, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), brokuł gotowany, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot | połudwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | Banan |
| | G | Marchew - 130g, Woda - 250ml, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 200g, Ryż biały - 15g, Olej rzepakowy - 10g, kielbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Ziemniaki, średnio - 170g, Woda - 550ml, Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 90g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 150g | połudwica miodowa Ł - 50g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Banan - 200g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bezmleczna (x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2014,88 kCal |
| Witamina C | 219,83 mg |
| Witamina B12 | 0,52 µg |
| Foliany | 0,51 mg |
| Witamina B6 | 3,24 mg |
| Niacyna | 20,72 mg |
| Witamina B2 | 1,28 mg |
| Witamina B1 | 1,21 mg |
| Witamina E | 14,35 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 3,76 mg |
| Skrobia | 212,03 mg |
| Sól | 5128,36 mg |
| Mangan | 4,94 mg |
| Miedź | 1,78 mg |
| Cynk | 8,16 mg |
| Żelazo | 13,06 mg |
| Magnez | 406,53 mg |
| Fosfor | 1049,88 mg |
| Wapń | 317,76 mg |
| Potas | 5438,85 mg |
| Sód | 1545,58 mg |
| Błonnik pokarmowy | 34,90 g |
| Cukry proste | 32,27 g |
| Węglowodany | 337,08 g |
| Cholesterol | 111,80 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 14,01 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 15,60 g |
| Tłuszcze nienasycone | 35,97 g |
| Tłuszcze nasycone | 11,59 g |
| Tłuszcze | 50,98 g |
| Białka | 68,75 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.05.2026, ŚRODA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-------------------------------|---|---|--|---|--|---|
| Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): | J | kielbasa szynkowa, płatki jęczmienne na mleku 300ml, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kajzerki, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), brokuł gotowany, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle) | kasza manna z sokiem *(glu, mle) | połudwica miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle), Kajzerki, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle) |
| | G | Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Marchew - 80g, kielbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 25g, Kajzerki - 55g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g | Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 120g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Brokuły, mrożone - 120g, Woda - 500ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kalafior, mrożony - 70g, Ziemniaki, średnio - 200g, Marchew - 70g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Koper ogrodowy - 2g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 140g | Kasza manna *(glu) - 35g, Syrop truskawkowy - 10g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250ml | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, połędwica miodowa regionalna - 50g, Chleb wiejski - 25g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g, Kajzerki - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie | 2254,01 kCal |
| Witamina C | 160,03 mg |
| Witamina B12 | 5,79 µg |
| Foliany | 0,43 mg |
| Witamina B6 | 2,61 mg |
| Niacyna | 16,09 mg |
| Witamina B2 | 3,35 mg |
| Witamina B1 | 1,40 mg |
| Witamina E | 9,16 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 3,24 mg |
| Skrobia | 192,14 mg |
| Sól | 6878,31 mg |
| Mangan | 3,35 mg |
| Miedź | 1,35 mg |
| Cynk | 12,13 mg |
| Żelazo | 11,55 mg |
| Magnez | 439,23 mg |
| Fosfor | 2142,67 mg |
| Wapń | 1887,98 mg |
| Potas | 5365,72 mg |
| Sód | 2749,04 mg |
| Błonnik pokarmowy | 27,83 g |
| Cukry proste | 13,18 g |
| Węglowodany | 322,99 g |
| Cholesterol | 252,50 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 11,15 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 17,23 g |
| Tłuszcze nienasycone | 31,78 g |
| Tłuszcze nasycone | 24,79 g |
| Tłuszcze | 61,30 g |
| Białka | 116,01 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.05.2026, ŚRODA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|--------------------------|---|---|---|---|--|---|
| Dieta papkowata (x4)(4): | J | kielbasa szynkowa, płatki jęczmienne na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), brokuł gotowany, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle) | kasza manna z sokiem *(glu, mle) | połudwica miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle) |
| | G | Płatki jęczmienne *(glu) - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, kielbasa szynkowa - 40g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 120g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Kalafior, mrożony - 60g, Ziemniaki, średnio - 200g, Marchew - 70g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 150g | Kasza manna *(glu) - 40g, Syrop truskawkowy - 30g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250ml | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, połędwica miodowa regionalna - 40g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 15g | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|
| Kalorie | 2220,16 kCal |
| Witamina C | 146,21 mg |
| Witamina B12 | 5,07 µg |
| Foliany | 0,36 mg |
| Witamina B6 | 2,46 mg |
| Niacyna | 16,08 mg |
| Witamina B2 | 2,99 mg |
| Witamina B1 | 1,33 mg |
| Witamina E | 9,45 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 1,94 mg |
| Skrobia | 192,66 mg |
| Sól | 5820,96 mg |
| Mangan | 3,61 mg |
| Miedź | 1,25 mg |
| Cynk | 11,52 mg |
| Żelazo | 11,03 mg |
| Magnez | 414,23 mg |
| Fosfor | 1975,02 mg |
| Wapń | 1609,03 mg |
| Potas | 4867,47 mg |
| Sód | 2326,59 mg |
| Błonnik pokarmowy | 26,51 g |
| Cukry proste | 10,22 g |
| Węglowodany | 320,96 g |
| Cholesterol | 246,15 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 12,72 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 17,80 g |
| Tłuszcze nienasycone | 33,24 g |
| Tłuszcze nasycone | 24,99 g |
| Tłuszcze | 63,07 g |
| Białka | 105,18 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.05.2026, CZWARTEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-------------------------------|---|--|---|---|---|
| Żywnienie podstawowe (x3)(3): | J | Krakowska parzona, Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | zupa jarzynowa 400ml, makaron spaghetti, Kompot, Ogórek | marmolada wieloowocowa, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Schab biały *(soj) | Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy |
| | G | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Krakowska parzona - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 80g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Ziemniaki, średnio - 200g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 140g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Pietruszka, liście - 9g, Seler korzeniowy *(sel) - 90g, Pietruszka, korzeń - 35g, Cebula - 30g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Olej rzepakowy - 5g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 70g, Wieprzowina, łopatka - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ogórek - 120g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Schab biały *(soj) - 1g, marmolada wieloowocowa - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy - 150g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Żywienie podstawowe (x3)(3): |
|---------------------------|---------------------------------|
| Kalorie | 2319,11 kCal |
| Witamina C | 109,89 mg |
| Witamina B12 | 4,11 µg |
| Foliany | 0,42 mg |
| Witamina B6 | 2,36 mg |
| Niacyna | 18,80 mg |
| Witamina B2 | 2,53 mg |
| Witamina B1 | 1,79 mg |
| Witamina E | 9,45 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,96 mg |
| Skrobia | 183,43 mg |
| Sól | 5060,27 mg |
| Mangan | 4,68 mg |
| Miedź | 1,55 mg |
| Cynk | 12,84 mg |
| Żelazo | 12,35 mg |
| Magnez | 348,71 mg |
| Fosfor | 1627,06 mg |
| Wapń | 1049,52 mg |
| Potas | 4415,00 mg |
| Sód | 2054,81 mg |
| Błonnik pokarmowy | 32,04 g |
| Cukry proste | 36,98 g |
| Węglowodany | 330,92 g |
| Cholesterol | 203,30 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 10,25 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,24 g |
| Tłuszcze nienasycone | 35,60 g |
| Tłuszcze nasycone | 26,43 g |
| Tłuszcze | 66,99 g |
| Białka | 116,77 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.05.2026, CZWARTEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSIŁEK WIECZORNY |
|-----------------------------|---|--|---|---|--|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | J | Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel) | zupa jarzynowa 400ml, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, Ziemniaki gotowane | polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle) |
| | G | Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Buraki, gotowane w wodzie - 80g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g | Pietruszka, liście - 5g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 25g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Ziemniaki, średnio - 590g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 70g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Olej rzepakowy - 5g, Wieprzowina, szynka surowa - 120g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Filet wędzony *(soj) - 50g, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta łatwostrawna (x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie | 2098,10 kCal |
| Witamina C | 199,28 mg |
| Witamina B12 | 3,86 µg |
| Foliany | 0,49 mg |
| Witamina B6 | 3,53 mg |
| Niacyna | 25,31 mg |
| Witamina B2 | 2,40 mg |
| Witamina B1 | 2,56 mg |
| Witamina E | 10,79 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 1,93 mg |
| Skrobia | 197,86 mg |
| Sól | 5041,95 mg |
| Mangan | 3,58 mg |
| Miedź | 1,69 mg |
| Cynk | 11,46 mg |
| Żelazo | 14,02 mg |
| Magnez | 408,90 mg |
| Fosfor | 1586,45 mg |
| Wapń | 1137,00 mg |
| Potas | 6091,00 mg |
| Sód | 2374,75 mg |
| Błonnik pokarmowy | 30,59 g |
| Cukry proste | 15,32 g |
| Węglowodany | 305,18 g |
| Cholesterol | 221,40 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 10,57 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 18,56 g |
| Tłuszcze nienasycone | 37,59 g |
| Tłuszcze nasycone | 21,83 g |
| Tłuszcze | 63,46 g |
| Białka | 105,54 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.05.2026, CZWARTEK

| | | ŚNIADANIE | DRUGIE ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|---|---|--|--|---|-------------------|
| Dieta cukrzycowa (x6)(6): | → | Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel) | kanapka z papryką | zupa jarzynowa 400ml, pulpet gotowany w sosie koperkowym, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane | surówka z kapusty białej | polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata | Jabłko |
| | ↳ | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g | Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Sałata - 2g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Papryka czerwona - 25g | mieszanka warzywna - 20g, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 3g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Wieprzowina, łopatka - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Fasola szparagowa - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Koper ogrodowy - 2g, Kapusta biała - 80g, Olej rzepakowy - 2g, Marchew - 30g, Cebula - 15g, Kukurydza, konserwowa - 5g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g | Jabłko - 150g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta cukrzycowa (x6)(6): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2126,15 kCal |
| Witamina C | 258,81 mg |
| Witamina B12 | 3,24 µg |
| Foliany | 0,51 mg |
| Witamina B6 | 3,23 mg |
| Niacyna | 22,86 mg |
| Witamina B2 | 2,19 mg |
| Witamina B1 | 2,09 mg |
| Witamina E | 14,49 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 1,72 mg |
| Skrobia | 196,10 mg |
| Sól | 5520,35 mg |
| Mangan | 6,37 mg |
| Miedź | 1,77 mg |
| Cynk | 13,72 mg |
| Żelazo | 14,82 mg |
| Magnez | 423,08 mg |
| Fosfor | 1544,21 mg |
| Wapń | 964,50 mg |
| Potas | 5836,90 mg |
| Sód | 2158,19 mg |
| Błonnik pokarmowy | 39,09 g |
| Cukry proste | 29,52 g |
| Węglowodany | 321,22 g |
| Cholesterol | 197,65 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 12,39 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 19,58 g |
| Tłuszcze nienasycone | 40,63 g |
| Tłuszcze nasycone | 22,00 g |
| Tłuszcze | 66,45 g |
| Białka | 94,45 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.05.2026, CZWARTEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|--|--|--|--------------------------|
| Dieta bezmleczna (x5)(5): | ↔ | marmolada wieloowocowa, szynka śląska, zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | zupa warzywna, Fasola szparagowa, gotowana w wodzie, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, Ziemniaki gotowane | połędwica z majerankiem, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | Jabłko |
| | ↻ | Woda - 250ml, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 6g, Ziemniaki, średnio - 290g, Olej rzepakowy - 10g, Ryż biały - 25g, marmolada wieloowocowa - 40g, szynka śląska - 40g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Sałata - 10g | Olej rzepakowy - 15g, Ziemniaki, średnio - 690g, Ryż biały - 25g, Woda - 500ml, Marchew - 35g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 8g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Fasola szparagowa, gotowana w wodzie - 120g | połędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Jabłko - 150g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bezmleczna (x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2339,46 kCal |
| Witamina C | 256,66 mg |
| Witamina B12 | 0,84 µg |
| Foliany | 0,50 mg |
| Witamina B6 | 4,39 mg |
| Niacyna | 34,33 mg |
| Witamina B2 | 1,18 mg |
| Witamina B1 | 2,40 mg |
| Witamina E | 19,80 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 1,57 mg |
| Skrobia | 272,17 mg |
| Sól | 4084,92 mg |
| Mangan | 4,34 mg |
| Miedź | 2,10 mg |
| Cynk | 9,59 mg |
| Żelazo | 13,91 mg |
| Magnez | 431,96 mg |
| Fosfor | 1240,31 mg |
| Wapń | 306,52 mg |
| Potas | 6979,90 mg |
| Sód | 1631,56 mg |
| Błonnik pokarmowy | 35,71 g |
| Cukry proste | 48,34 g |
| Węglowodany | 384,26 g |
| Cholesterol | 50,80 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 18,99 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 26,40 g |
| Tłuszcze nienasycone | 54,34 g |
| Tłuszcze nasycone | 11,33 g |
| Tłuszcze | 69,33 g |
| Białka | 81,40 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.05.2026, CZWARTEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-------------------------------|---|---|--|--------------------------------------|---|---|
| Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): | J | marmolada wieloowocowa, Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel) | zupa jarzynowa 400ml, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, Ziemniaki gotowane | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) | połędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy |
| | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Woda - 100ml, marmolada wieloowocowa - 30g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 40g | Pietruszka, korzeń - 25g, Ziemniaki, średnio - 550g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Pietruszka, liście - 5g, mieszanka warzywna - 30g, Marchew - 100g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 180g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 130g, Olej rzepakowy - 5g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, połędwica z majerankiem - 40g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy - 150g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie | 2361,10 kCal |
| Witamina C | 193,08 mg |
| Witamina B12 | 4,78 µg |
| Foliany | 0,53 mg |
| Witamina B6 | 3,73 mg |
| Niacyna | 27,78 mg |
| Witamina B2 | 2,85 mg |
| Witamina B1 | 2,41 mg |
| Witamina E | 10,89 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,47 mg |
| Skrobia | 204,13 mg |
| Sól | 4900,80 mg |
| Mangan | 2,98 mg |
| Miedź | 1,63 mg |
| Cynk | 11,38 mg |
| Żelazo | 12,98 mg |
| Magnez | 416,00 mg |
| Fosfor | 1891,70 mg |
| Wapń | 1293,55 mg |
| Potas | 6150,00 mg |
| Sód | 1958,30 mg |
| Błonnik pokarmowy | 29,84 g |
| Cukry proste | 33,51 g |
| Węglowodany | 345,87 g |
| Cholesterol | 194,40 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 10,92 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 20,13 g |
| Tłuszcze nienasycone | 37,83 g |
| Tłuszcze nasycone | 24,38 g |
| Tłuszcze | 65,85 g |
| Białka | 124,26 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.05.2026, CZWARTEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|--------------------------|---|---|---|--------------------------------------|---|---|
| Dieta papkowata (x4)(4): | → | szynka śląska, Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | zupa jarzynowa 400ml, pulpet gotowany w sosie koperkowym, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) | połędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle) |
| | ↻ | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Woda - 100ml, szynka śląska - 50g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 3g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Ziemniaki, średnio - 690g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, mieszanka warzywna - 40g, Marchew - 60g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Koper ogrodowy - 5g, Wieprzowina, łopatka - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 180g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, połędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 200g |
| Dieta miksowana (x4)(4): | → | szynka śląska, Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | zupa jarzynowa 400ml, pulpet gotowany w sosie koperkowym, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) | połędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle) |
| | ↻ | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Woda - 100ml, szynka śląska - 50g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 3g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Ziemniaki, średnio - 690g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, mieszanka warzywna - 40g, Marchew - 60g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Koper ogrodowy - 5g, Wieprzowina, łopatka - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 180g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, połędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 200g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta papkowata (x4)(4): | Dieta miksowana (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kalorie | 2287,47 kCal | 2287,47 kCal |
| Witamina C | 179,38 mg | 179,38 mg |
| Witamina B12 | 5,21 µg | 5,21 µg |
| Foliany | 0,49 mg | 0,49 mg |
| Witamina B6 | 3,56 mg | 3,56 mg |
| Niacyna | 23,79 mg | 23,79 mg |
| Witamina B2 | 3,14 mg | 3,14 mg |
| Witamina B1 | 2,07 mg | 2,07 mg |
| Witamina E | 7,98 mg | 7,98 mg |
| Witamina D | 0,00 mg | 0,00 mg |
| Witamina A | 1,69 mg | 1,69 mg |
| Skrobia | 190,81 mg | 190,81 mg |
| Sól | 4796,34 mg | 4796,34 mg |
| Mangan | 2,95 mg | 2,95 mg |
| Miedź | 1,64 mg | 1,64 mg |
| Cynk | 12,95 mg | 12,95 mg |
| Żelazo | 12,06 mg | 12,06 mg |
| Magnez | 414,12 mg | 414,12 mg |
| Fosfor | 1925,12 mg | 1925,12 mg |
| Wapń | 1281,19 mg | 1281,19 mg |
| Potas | 6160,85 mg | 6160,85 mg |
| Sód | 1868,47 mg | 1868,47 mg |
| Błonnik pokarmowy | 26,59 g | 26,59 g |
| Cukry proste | 13,04 g | 13,04 g |
| Węglowodany | 312,34 g | 312,34 g |
| Cholesterol | 237,20 mg | 237,20 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 9,27 g | 9,27 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 20,09 g | 20,09 g |
| Tłuszcze nienasycone | 39,06 g | 39,06 g |
| Tłuszcze nasycone | 27,61 g | 27,61 g |
| Tłuszcze | 70,25 g | 70,25 g |
| Białka | 130,51 g | 130,51 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.05.2026, PIĄTEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSIŁEK WIECZORNY |
|-------------------------------|---|---|---|--|---------------------------|
| Żywnienie podstawowe (x3)(3): | J | zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Ser, gouda tłusty *(mle) | Filet rybny zapiekany *(glu, ryb, mle), Kapuśniak z kwaszonej kapusty, Kompot, surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki gotowane | kielbasa żywiecka, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, sałatka makaronowa I | Kefir, 2% tłuszczu *(mle) |
| | G | kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser, gouda tłusty - 50g | filety zapiekane z serem *(glu, mle) - 100g, Mieszanka owocowa, mrożona - 100g, Woda - 250ml, Kapusta pekińska - 120g, Papryka czerwona - 25g, Kukurydza, konserwowa - 5g, Marchew - 40g, Olej rzepakowy - 5g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g, Ziemniaki, średnio - 400g, Kapuśniak z kwaszonej kapusty - 400g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Papryka czerwona - 60g, Ogórek - 80g, Majonez domowy z olejem rzepakowym *(jaj) - 5g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) - 20g, Koper ogrodowy - 3g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 50g, kielbasa żywiecka - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Kefir, 2% tłuszczu - 375g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Żywnienie podstawowe (x3)(3): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie | 2191,08 kCal |
| Witamina C | 284,87 mg |
| Witamina B12 | 4,48 µg |
| Foliany | 0,44 mg |
| Witamina B6 | 2,89 mg |
| Niacyna | 14,80 mg |
| Witamina B2 | 2,17 mg |
| Witamina B1 | 1,22 mg |
| Witamina E | 12,76 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,01 mg |
| Skrobia | 162,50 mg |
| Sól | 6011,38 mg |
| Mangan | 4,16 mg |
| Miedź | 1,55 mg |
| Cynk | 10,81 mg |
| Żelazo | 10,10 mg |
| Magnez | 369,34 mg |
| Fosfor | 1595,11 mg |
| Wapń | 1536,79 mg |
| Potas | 4919,66 mg |
| Sód | 1901,87 mg |
| Błonnik pokarmowy | 28,83 g |
| Cukry proste | 22,06 g |
| Węglowodany | 305,57 g |
| Cholesterol | 130,55 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 11,15 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,34 g |
| Tłuszcze nienasycone | 42,65 g |
| Tłuszcze nasycone | 27,12 g |
| Tłuszcze | 73,46 g |
| Białka | 90,00 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.05.2026, PIĄTEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-----------------------------|---|--|--|--|---|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | J | zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle) | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Kompot, pulpet z ryby gotowany *(glu, ryb, jaj), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja kurze całe *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | serek wiejski z dodatkiem owocowym *(mle) |
| | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, kasza kukurydziana - 25g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 65g, Ziemniaki, średnio - 640g, Woda - 550ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, miruna ryba - 90g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, mieszanka warzywna - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Chleb wiejski - 75g, Jaja kurze całe - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | serek wiejski z dodatkiem owocowym - 150g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, Mió - Miód, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta łatwostrawna (x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie | 2406,60 kCal |
| Witamina C | 181,61 mg |
| Witamina B12 | 4,48 µg |
| Foliany | 0,47 mg |
| Witamina B6 | 3,13 mg |
| Niacyna | 17,33 mg |
| Witamina B2 | 2,54 mg |
| Witamina B1 | 1,34 mg |
| Witamina E | 12,09 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,77 mg |
| Skrobia | 195,39 mg |
| Sól | 3990,00 mg |
| Mangan | 3,13 mg |
| Miedź | 1,59 mg |
| Cynk | 9,82 mg |
| Żelazo | 12,13 mg |
| Magnez | 367,95 mg |
| Fosfor | 1668,70 mg |
| Wapń | 957,10 mg |
| Potas | 5732,15 mg |
| Sód | 1598,20 mg |
| Błonnik pokarmowy | 33,07 g |
| Cukry proste | 35,16 g |
| Węglowodany | 347,32 g |
| Cholesterol | 478,40 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,56 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 22,05 g |
| Tłuszcze nienasycone | 36,20 g |
| Tłuszcze nasycone | 27,27 g |
| Tłuszcze | 68,43 g |
| Białka | 110,08 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.05.2026, PIĄTEK

| | | ŚNIADANIE | DRUGIE ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|---|-------------------------|---|---|--|------------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x6)(6): | ~ | zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle), Szczypiorek | Jabłko | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Ryba gotowana, Kompot, surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki gotowane | kanapka z ogórkiem kiszonym | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja kurze całe *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | SKYR naturalny *(mle) |
| | ⊂ | Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 100g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g, Szczypiorek - 15g | Jabłko - 150g | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 15g, Ziemniaki, średnio - 640g, Woda - 550ml, miruna ryba - 120g, Olej rzepakowy - 20g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kapusta pekińska - 45g, Papryka czerwona - 25g, Kukurydza, konserwowa - 5g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g | Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, margaryna Lactima 10g - 5g, Ogórek kwaszony - 15g, Sałata - 2g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja kurze całe - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | SKYR naturalny *(mle) - 140g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta cukrzycowa (x6)(6): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2326,34 kCal |
| Witamina C | 263,85 mg |
| Witamina B12 | 2,96 µg |
| Foliany | 0,57 mg |
| Witamina B6 | 3,55 mg |
| Niacyna | 19,00 mg |
| Witamina B2 | 2,09 mg |
| Witamina B1 | 1,43 mg |
| Witamina E | 19,57 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 3,21 mg |
| Skrobia | 224,64 mg |
| Sól | 3583,90 mg |
| Mangan | 6,39 mg |
| Miedź | 1,95 mg |
| Cynk | 11,82 mg |
| Żelazo | 14,75 mg |
| Magnez | 424,48 mg |
| Fosfor | 1650,88 mg |
| Wapń | 751,06 mg |
| Potas | 6283,01 mg |
| Sód | 1584,92 mg |
| Błonnik pokarmowy | 39,18 g |
| Cukry proste | 30,87 g |
| Węglowodany | 331,88 g |
| Cholesterol | 398,10 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 18,29 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 32,49 g |
| Tłuszcze nienasycone | 50,79 g |
| Tłuszcze nasycone | 16,60 g |
| Tłuszcze | 72,85 g |
| Białka | 103,89 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.05.2026, PIĄTEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
| Dieta bezmleczna (x5)(5): | J | połędwica z majerankiem, zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Sałata | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Kompot, pulpet z ryby gotowany *(glu, ryb, jaj), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane | Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | Chrupki kukurydziane |
| | G | Woda - 250ml, Marchew - 10g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Ziemniaki, średnio - 50g, Płatki owsiane - 10g, połędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 10g | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Marchew - 60g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 15g, Ziemniaki, średnio - 620g, Woda - 550ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, miruna ryba - 150g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, mieszanka warzywna - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Chleb wiejski - 100g, Jaja gotowane - 110g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Chrupki kukurydziane - 30g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, Mió - Miód, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bezmleczna (x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2184,99 kCal |
| Witamina C | 189,90 mg |
| Witamina B12 | 1,57 µg |
| Foliany | 0,46 mg |
| Witamina B6 | 2,80 mg |
| Niacyna | 19,34 mg |
| Witamina B2 | 1,30 mg |
| Witamina B1 | 1,27 mg |
| Witamina E | 16,07 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,67 mg |
| Skrobia | 241,47 mg |
| Sól | 4128,93 mg |
| Mangan | 3,92 mg |
| Miedź | 1,77 mg |
| Cynk | 8,67 mg |
| Żelazo | 14,23 mg |
| Magnez | 373,24 mg |
| Fosfor | 1299,49 mg |
| Wapń | 280,38 mg |
| Potas | 5533,15 mg |
| Sód | 1688,74 mg |
| Błonnik pokarmowy | 34,41 g |
| Cukry proste | 17,32 g |
| Węglowodany | 333,96 g |
| Cholesterol | 432,30 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 17,72 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 24,58 g |
| Tłuszcze nienasycone | 50,03 g |
| Tłuszcze nasycone | 13,02 g |
| Tłuszcze | 67,62 g |
| Białka | 85,60 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.05.2026, PIĄTEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-------------------------------|---|--|---|---|---|-----------------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): | ↳ | Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), kasza kukurydziana na mleku, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy chudy | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Kompot, pulpet z ryby gotowany *(glu, ryb, jaj), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane | kanapka z wędliną *(glu, sel, gor) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | Serek twarogowy, ziarnisty *(mle) |
| | ↳ | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, kasza kukurydziana - 25g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 25g, Kawa, napar bez cukru - 1g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Sałata - 10g, Ser twarogowy chudy - 100g | Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Marchew - 100g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 80g, Ziemniaki, średnio - 520g, Woda - 550ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, miruna ryba - 150g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, mieszanka warzywna - 180g | Chleb wiejski *(glu) - 25g, kiełbasa szynkowa - 15g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 2g, Sałata - 2g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 25g, Jaja gotowane - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g | Serek twarogowy, ziarnisty - 150g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie | 2310,58 kCal |
| Witamina C | 165,98 mg |
| Witamina B12 | 5,58 µg |
| Foliany | 0,47 mg |
| Witamina B6 | 2,88 mg |
| Niacyna | 13,79 mg |
| Witamina B2 | 2,93 mg |
| Witamina B1 | 1,26 mg |
| Witamina E | 12,58 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 3,35 mg |
| Skrobia | 181,18 mg |
| Sól | 5172,11 mg |
| Mangan | 2,67 mg |
| Miedź | 1,38 mg |
| Cynk | 10,46 mg |
| Żelazo | 11,27 mg |
| Magnez | 326,27 mg |
| Fosfor | 1953,34 mg |
| Wapń | 1101,30 mg |
| Potas | 5254,64 mg |
| Sód | 2153,69 mg |
| Błonnik pokarmowy | 31,46 g |
| Cukry proste | 18,09 g |
| Węglowodany | 295,76 g |
| Cholesterol | 496,62 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,95 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 22,33 g |
| Tłuszcze nienasycone | 37,33 g |
| Tłuszcze nasycone | 27,25 g |
| Tłuszcze | 70,78 g |
| Białka | 131,04 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.05.2026, PIĄTEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|--------------------------|---|--|---|--|---|------------------------------|
| Dieta papkowata (x4)(4): | ↳ | zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ser twarogowy półtłusty *(mle) | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Kompot, pulpet z ryby gotowany *(glu, ryb, jaj), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja kurze całe *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | SKYR naturalny *(mle) |
| | ↳ | kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 1g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Ser twarogowy półtłusty - 70g | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 25g, Ziemniaki, średnio - 640g, Woda - 550ml, Marchew - 80g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, miruna ryba - 100g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, mieszanka warzywna - 180g | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 100g, Jaja kurze całe - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g | SKYR naturalny *(mle) - 140g |
| Dieta miksowana (x4)(4): | ↳ | zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ser twarogowy półtłusty *(mle) | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Kompot, pulpet z ryby gotowany *(glu, ryb, jaj), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja kurze całe *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | SKYR naturalny *(mle) |
| | ↳ | kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 1g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Ser twarogowy półtłusty - 70g | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 25g, Ziemniaki, średnio - 640g, Woda - 550ml, Marchew - 80g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, miruna ryba - 100g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, mieszanka warzywna - 180g | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 100g, Jaja kurze całe - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g | SKYR naturalny *(mle) - 140g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta miksowana (x4)(4): | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kalorie | 2397,22 kCal | 2397,22 kCal |
| Witamina C | 166,83 mg | 166,83 mg |
| Witamina B12 | 4,85 µg | 4,85 µg |
| Foliany | 0,43 mg | 0,43 mg |
| Witamina B6 | 2,97 mg | 2,97 mg |
| Niacyna | 14,92 mg | 14,92 mg |
| Witamina B2 | 2,65 mg | 2,65 mg |
| Witamina B1 | 1,36 mg | 1,36 mg |
| Witamina E | 12,69 mg | 12,69 mg |
| Witamina D | 0,01 mg | 0,01 mg |
| Witamina A | 2,75 mg | 2,75 mg |
| Skrobia | 207,85 mg | 207,85 mg |
| Sól | 3652,90 mg | 3652,90 mg |
| Mangan | 3,18 mg | 3,18 mg |
| Miedź | 1,46 mg | 1,46 mg |
| Cynk | 9,94 mg | 9,94 mg |
| Żelazo | 11,32 mg | 11,32 mg |
| Magnez | 350,22 mg | 350,22 mg |
| Fosfor | 1744,16 mg | 1744,16 mg |
| Wapń | 1203,14 mg | 1203,14 mg |
| Potas | 5275,91 mg | 5275,91 mg |
| Sód | 1552,89 mg | 1552,89 mg |
| Błonnik pokarmowy | 31,48 g | 31,48 g |
| Cukry proste | 19,46 g | 19,46 g |
| Węglowodany | 332,74 g | 332,74 g |
| Cholesterol | 482,30 mg | 482,30 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 15,55 g | 15,55 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 22,97 g | 22,97 g |
| Tłuszcze nienasycone | 39,10 g | 39,10 g |
| Tłuszcze nasycone | 25,17 g | 25,17 g |
| Tłuszcze | 69,48 g | 69,48 g |
| Białka | 118,82 g | 118,82 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.05.2026, SOBOTA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------|
| Żywnienie podstawowe (x3)(3): | J | kielbasa podwawelska *(gor, glu), zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, Ser topiony, edamski | zupa barszcz ukraiński zabieleny 400ml, gulasz z żołądków drobiowych, Kasza gryczana, gotowana, Kompot, surówka z ogórka kiszzonego | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), luncheon meat *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata | Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu |
| | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 50g, Woda - 100ml, kielbasa podwawelska - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 5g, Ser topiony, edamski - 17,50g | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 21g, Burak - 80g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 290g, Fasola biała, nasiona suche - 20g, Marchew - 130g, Kapusta biała - 15g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 2g, Żołądek kurczaka - 120g, Olej rzepakowy - 14g, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ogórek kwaszony - 60g, Cebula - 30g, Musztarda - 2g, Kasza gryczana, gotowana - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, luncheon meat - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 5g | Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu - 150g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Żywienie podstawowe (x3)(3): |
|---------------------------|---------------------------------|
| Kalorie | 2251,41 kCal |
| Witamina C | 165,36 mg |
| Witamina B12 | 3,00 µg |
| Foliany | 0,49 mg |
| Witamina B6 | 2,51 mg |
| Niacyna | 18,65 mg |
| Witamina B2 | 1,76 mg |
| Witamina B1 | 1,46 mg |
| Witamina E | 12,63 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,92 mg |
| Skrobia | 209,24 mg |
| Sól | 6244,94 mg |
| Mangan | 5,99 mg |
| Miedź | 1,79 mg |
| Cynk | 14,72 mg |
| Żelazo | 17,63 mg |
| Magnez | 499,42 mg |
| Fosfor | 1687,95 mg |
| Wapń | 1023,97 mg |
| Potas | 4764,53 mg |
| Sód | 2496,28 mg |
| Błonnik pokarmowy | 33,82 g |
| Cukry proste | 13,43 g |
| Węglowodany | 315,34 g |
| Cholesterol | 232,43 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,86 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,72 g |
| Tłuszcze nienasycone | 46,88 g |
| Tłuszcze nasycone | 24,37 g |
| Tłuszcze | 75,37 g |
| Białka | 94,20 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.05.2026, SOBOTA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSIŁEK WIECZORNY |
|-----------------------------|---|--|---|--|--------------------------|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | J | zupa mleczna z makaronem 300ml, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | zupa barszcz czerwony zabieleny 400ml, schab duszony w sosie własnym, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, schab wiśniowy *(soj), Ser twarogowy półtłusty *(mle) | Banan |
| | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 50g, Olej rzepakowy - 5g, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Burak - 80g, Marchew - 60g, Ziemniaki, średnio - 590g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 5g, Kalafior, mrożony - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Schab Wiśniowy *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 40g | Banan - 200g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta łatwostrawna (x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie | 2183,89 kCal |
| Witamina C | 223,51 mg |
| Witamina B12 | 3,38 µg |
| Foliany | 0,53 mg |
| Witamina B6 | 4,21 mg |
| Niacyna | 28,26 mg |
| Witamina B2 | 2,28 mg |
| Witamina B1 | 2,38 mg |
| Witamina E | 12,09 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,45 mg |
| Skrobia | 196,56 mg |
| Sól | 4544,22 mg |
| Mangan | 4,34 mg |
| Miedź | 1,74 mg |
| Cynk | 9,90 mg |
| Żelazo | 12,71 mg |
| Magnez | 446,01 mg |
| Fosfor | 1526,85 mg |
| Wapń | 926,29 mg |
| Potas | 6637,12 mg |
| Sód | 1815,52 mg |
| Błonnik pokarmowy | 31,28 g |
| Cukry proste | 31,20 g |
| Węglowodany | 330,03 g |
| Cholesterol | 131,70 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 11,84 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 20,63 g |
| Tłuszcze nienasycone | 32,48 g |
| Tłuszcze nasycone | 20,84 g |
| Tłuszcze | 57,93 g |
| Białka | 101,51 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.05.2026, SOBOTA

| | | ŚNIADANIE | DRUGIE ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|---|---|---|---------------|--|----------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x6)(6): | → | zupa mleczna z makaronem 300ml, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | kanapka z pomidorem | zupa barszcz czerwony zabieleny 400ml, schab duszony w sosie własnym, Kasza gryczana, gotowana, Kompot, surówka z ogórka kiszzonego | Jabłko | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, schab wiśniowy *(soj) | serek wiejski lekki *(mle) |
| | ⊂ | Makaron bezjajeczny *(glu) - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Marchew - 50g, Olej rzepakowy - 5g, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g | Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Pomidor - 30g, margaryna Lactima 10g - 5g, Sałata - 5g | Burak - 60g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 2g, Koper ogrodowy - 2g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 290g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 140g, Olej rzepakowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ogórek kwaszony - 60g, Marchew - 50g, Cebula - 30g, Kasza gryczana, gotowana - 140g | Jabłko - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Schab Wiśniowy *(soj) - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 5g | serek wiejski lekki - 150g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta cukrzycowa (x6)(6): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2216,64 kCal |
| Witamina C | 160,97 mg |
| Witamina B12 | 3,14 µg |
| Foliany | 0,35 mg |
| Witamina B6 | 3,01 mg |
| Niacyna | 24,63 mg |
| Witamina B2 | 1,87 mg |
| Witamina B1 | 2,34 mg |
| Witamina E | 12,88 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,39 mg |
| Skrobia | 182,54 mg |
| Sól | 6757,58 mg |
| Mangan | 7,26 mg |
| Miedź | 1,69 mg |
| Cynk | 13,11 mg |
| Żelazo | 13,83 mg |
| Magnez | 496,21 mg |
| Fosfor | 1677,95 mg |
| Wapń | 875,64 mg |
| Potas | 4835,57 mg |
| Sód | 3079,62 mg |
| Błonnik pokarmowy | 35,06 g |
| Cukry proste | 26,67 g |
| Węglowodany | 298,31 g |
| Cholesterol | 129,10 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,72 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 24,16 g |
| Tłuszcze nienasycone | 37,88 g |
| Tłuszcze nasycone | 24,82 g |
| Tłuszcze | 69,65 g |
| Białka | 116,32 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.05.2026, SOBOTA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|---|--|---|--------------------------|
| Dieta bezmleczna (x5)(5): | J | zupa warzywna, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | schab duszony w sosie własnym, barszcz czerwony *(glu, sel, mle), kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane | Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, schab wiśniowy *(soj) | Banan |
| | G | Olej rzepakowy - 17g, Ziemniaki, średnio - 120g, Ryż biały - 30g, Woda - 250ml, Marchew - 60g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 10g, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 60g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Sałata - 10g | Wieprzowina, schab surowy bez kości - 150g, Olej rzepakowy - 10g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 6g, Burak - 60g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 20g, Kalafior, mrożony - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml | Schab Wiśniowy *(soj) - 1g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g | Banan - 180g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bezmleczna (x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2236,70 kCal |
| Witamina C | 243,25 mg |
| Witamina B12 | 1,05 µg |
| Foliany | 0,50 mg |
| Witamina B6 | 4,14 mg |
| Niacyna | 33,09 mg |
| Witamina B2 | 1,27 mg |
| Witamina B1 | 2,47 mg |
| Witamina E | 17,08 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,09 mg |
| Skrobia | 222,43 mg |
| Sól | 4017,18 mg |
| Mangan | 4,75 mg |
| Miedź | 1,89 mg |
| Cynk | 9,06 mg |
| Żelazo | 13,27 mg |
| Magnez | 427,19 mg |
| Fosfor | 1127,29 mg |
| Wapń | 275,08 mg |
| Potas | 6327,90 mg |
| Sód | 1604,64 mg |
| Błonnik pokarmowy | 32,16 g |
| Cukry proste | 28,68 g |
| Węglowodany | 324,30 g |
| Cholesterol | 63,00 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 19,67 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 32,65 g |
| Tłuszcze nienasycone | 52,31 g |
| Tłuszcze nasycone | 17,79 g |
| Tłuszcze | 75,03 g |
| Białka | 82,11 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.05.2026, SOBOTA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK NOCNY |
|-------------------------------|---|---|--|---------------------------|--|----------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): | J | zupa mleczna z makaronem 300ml, surówka z marchewki tartej, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | zupa barszcz czerwony zabieleny 400ml, schab duszony w sosie własnym, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane | Kefir, 2% tłuszczu *(mle) | Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, schab wiśniowy *(soj), Ser twarogowy półtłusty *(mle) | serek wiejski lekki *(mle) |
| | G | Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 100ml, Marchew - 150g, Olej rzepakowy - 5g, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 40g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Sałata - 10g | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, ocet - 2g, Koper ogrodowy - 2g, Woda - 500ml, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 0,10g, Burak - 80g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Ziemniaki, średnio - 550g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 140g, Olej rzepakowy - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Kalafior, mrożony - 180g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Kefir, 2% tłuszczu - 375g | Schab Wiśniowy *(soj) - 30g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Sałata - 5g, Ser twarogowy półtłusty - 40g | serek wiejski lekki - 150g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie | 2300,41 kCal |
| Witamina C | 199,57 mg |
| Witamina B12 | 4,21 µg |
| Foliany | 0,48 mg |
| Witamina B6 | 3,49 mg |
| Niacyna | 29,32 mg |
| Witamina B2 | 2,16 mg |
| Witamina B1 | 2,41 mg |
| Witamina E | 14,09 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 3,92 mg |
| Skrobia | 197,66 mg |
| Sól | 5033,88 mg |
| Mangan | 3,37 mg |
| Miedź | 1,68 mg |
| Cynk | 9,86 mg |
| Żelazo | 12,62 mg |
| Magnez | 411,24 mg |
| Fosfor | 1571,51 mg |
| Wapń | 1009,26 mg |
| Potas | 6162,37 mg |
| Sód | 2389,45 mg |
| Błonnik pokarmowy | 29,60 g |
| Cukry proste | 19,52 g |
| Węglowodany | 299,36 g |
| Cholesterol | 134,10 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 16,65 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 24,68 g |
| Tłuszcze nienasycone | 41,32 g |
| Tłuszcze nasycone | 25,78 g |
| Tłuszcze | 73,59 g |
| Białka | 125,06 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.05.2026, SOBOTA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|--------------------------|---|--|--|--------------------------------------|---|---|
| Dieta miksowana (x4)(4): | J | zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | schab duszony w sosie własnym, brokuł gotowany, barszcz czerwony *(glu, sel, mle), Kompot, Ziemniaki gotowane | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle) | zupa warzywna |
| | G | Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g | Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 5g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Burak - 80g, Ziemniaki, średnio - 580g, Marchew - 30g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 100ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 60g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g | Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 100g, Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g |
| Dieta papkowata (x4)(4): | J | zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | schab duszony w sosie własnym, brokuł gotowany, barszcz czerwony *(glu, sel, mle), Kompot, Ziemniaki gotowane | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle) | zupa warzywna |
| | G | Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g | Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 5g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Burak - 80g, Ziemniaki, średnio - 580g, Marchew - 30g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 100ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 60g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g | Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 100g, Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta miksowana (x4)(4): | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kalorie | 2374,73 kCal | 2374,73 kCal |
| Witamina C | 214,92 mg | 214,92 mg |
| Witamina B12 | 3,35 µg | 3,35 µg |
| Foliany | 0,54 mg | 0,54 mg |
| Witamina B6 | 3,68 mg | 3,68 mg |
| Niacyna | 27,86 mg | 27,86 mg |
| Witamina B2 | 2,14 mg | 2,14 mg |
| Witamina B1 | 2,26 mg | 2,26 mg |
| Witamina E | 23,74 mg | 23,74 mg |
| Witamina D | 0,01 mg | 0,01 mg |
| Witamina A | 2,40 mg | 2,40 mg |
| Skrobia | 209,88 mg | 209,88 mg |
| Sól | 3854,66 mg | 3854,66 mg |
| Mangan | 3,95 mg | 3,95 mg |
| Miedź | 1,60 mg | 1,60 mg |
| Cynk | 10,11 mg | 10,11 mg |
| Żelazo | 11,96 mg | 11,96 mg |
| Magnez | 407,53 mg | 407,53 mg |
| Fosfor | 1617,98 mg | 1617,98 mg |
| Wapń | 935,16 mg | 935,16 mg |
| Potas | 6148,65 mg | 6148,65 mg |
| Sód | 1539,73 mg | 1539,73 mg |
| Błonnik pokarmowy | 28,64 g | 28,64 g |
| Cukry proste | 11,52 g | 11,52 g |
| Węglowodany | 297,91 g | 297,91 g |
| Cholesterol | 114,10 mg | 114,10 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 26,86 g | 26,86 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 34,45 g | 34,45 g |
| Tłuszcze nienasycone | 61,32 g | 61,32 g |
| Tłuszcze nasycone | 25,75 g | 25,75 g |
| Tłuszcze | 93,11 g | 93,11 g |
| Białka | 100,18 g | 100,18 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.05.2026, NIEDZIELA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-------------------------------|---|---|--|--|--------------------------|
| Żywnienie podstawowe (x3)(3): | J | Kasza manna na mleku, surówka z marchewki tartej, Kabanosy dębowe, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | zupa pomidorowa z makaronem 400ml, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, kotlet schabowy, Ziemniaki gotowane | kielbasa żywiecka, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, sałatka ryżowo warzywna 140g, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | Kiwi |
| | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Kasza manna *(glu) - 25g, Marchew - 80g, Kabanosy dębowe - 100g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Woda - 500ml, Pietruszka, liście - 4g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 15g, Kapusta biała - 90g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 100g, Jaja kurze całe *(jaj) - 15g, Bułka tarta *(glu) - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Ziemniaki, średnio - 400g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kawa zbożowa *(glu) - 10g, Ryż biały - 50g, Papryka czerwona - 40g, Kukurydza, konserwowa - 5g, Ogórki, konserwowe - 20g, jogurt typ grecki *(mle) - 10ml, Majonez domowy z olejem rzepakowym *(jaj) - 5g, Pietruszka, liście - 3g, kielbasa żywiecka - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g | Kiwi - 80g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Żywnienie podstawowe (x3)(3): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie | 2334,08 kCal |
| Witamina C | 261,54 mg |
| Witamina B12 | 3,15 µg |
| Foliany | 0,43 mg |
| Witamina B6 | 3,26 mg |
| Niacyna | 23,41 mg |
| Witamina B2 | 1,97 mg |
| Witamina B1 | 2,02 mg |
| Witamina E | 13,26 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 3,48 mg |
| Skrobia | 218,77 mg |
| Sól | 5795,51 mg |
| Mangan | 4,99 mg |
| Miedź | 1,65 mg |
| Cynk | 10,88 mg |
| Żelazo | 11,87 mg |
| Magnez | 385,93 mg |
| Fosfor | 1517,63 mg |
| Wapń | 975,16 mg |
| Potas | 5300,90 mg |
| Sód | 2316,59 mg |
| Błonnik pokarmowy | 34,31 g |
| Cukry proste | 25,72 g |
| Węglowodany | 331,40 g |
| Cholesterol | 170,95 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 11,29 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 18,31 g |
| Tłuszcze nienasycone | 46,27 g |
| Tłuszcze nasycone | 27,19 g |
| Tłuszcze | 76,97 g |
| Białka | 95,51 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.05.2026, NIEDZIELA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-----------------------------|---|--|--|--|--|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | J | Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Jabłko, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata | zupa pomidorowa z makaronem 400ml, gulasz z indyka, ryż gotowany, brokuł gotowany, Kompot | szynka z kotła, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle) |
| | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Kasza manna *(glu) - 35g, Chleb wiejski - 75g, Jabłko - 150g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g | Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 35g, Marchew - 120g, Pietruszka, korzeń - 35g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Pietruszka, liście - 7g, Seler korzeniowy *(sel) - 70g, mięso gulaszowe z indyka - 100g, Ryż biały - 60g, Brokuły, mrożone - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta łatwostrawna (x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie | 2244,03 kCal |
| Witamina C | 191,40 mg |
| Witamina B12 | 2,23 µg |
| Foliany | 0,49 mg |
| Witamina B6 | 2,17 mg |
| Niacyna | 10,31 mg |
| Witamina B2 | 2,23 mg |
| Witamina B1 | 1,00 mg |
| Witamina E | 12,06 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 3,11 mg |
| Skrobia | 184,68 mg |
| Sól | 5807,76 mg |
| Mangan | 3,97 mg |
| Miedź | 1,12 mg |
| Cynk | 7,74 mg |
| Żelazo | 11,03 mg |
| Magnez | 297,13 mg |
| Fosfor | 1091,93 mg |
| Wapń | 949,21 mg |
| Potas | 3746,65 mg |
| Sód | 2470,93 mg |
| Błonnik pokarmowy | 29,95 g |
| Cukry proste | 45,54 g |
| Węglowodany | 309,18 g |
| Cholesterol | 186,10 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 11,84 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 18,07 g |
| Tłuszcze nienasycone | 32,73 g |
| Tłuszcze nasycone | 28,98 g |
| Tłuszcze | 70,27 g |
| Białka | 105,41 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.05.2026, NIEDZIELA

| | | ŚNIADANIE | DRUGIE ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|---|------------------|--|--------------------------------------|--|---------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x5)(5): | → | zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata | Jabłko | zupa pomidorowa z makaronem 400ml, gulasz z indyka, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, Ziemniaki gotowane | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) | szynka z kotła, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, sałatka ryżowo warzywna 140g, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | Kefir, 2% tłuszczu *(mle) |
| | ⊕ | Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 100g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Ogórek - 80g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g | Jabłko - 150g | Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Makaron bezglutenowy *(glu) - 25g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 35g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Pietruszka, liście - 7g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, mięso gulaszowe z indyka - 100g, Kapusta biała - 60g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Olej rzepakowy - 15g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 350g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Ryż biały - 40g, Papryka czerwona - 10g, Kukurydza, konserwowa - 5g, Ogórki, konserwowe - 5g, jogurt typ grecki *(mle) - 5ml, Pietruszka, liście - 5g, szynka z kotła - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 1g, Pomidor - 70g, Sałata - 5g | Kefir, 2% tłuszczu - 375g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.05.2026, NIEDZIELA

| | | ŚNIADANIE | DRUGIE ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|---|------------------|--|--------------------------------------|--|---------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x5)(5): | → | zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata | Jabłko | zupa pomidorowa z makaronem 400ml, gulasz z indyka, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, Ziemniaki gotowane | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) | szynka z kotła, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, sałatka ryżowo warzywna 140g, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | Kefir, 2% tłuszczu *(mle) |
| | ⊕ | Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 100g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Ogórek - 80g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g | Jabłko - 150g | Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Makaron bezglutenowy *(glu) - 25g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 35g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Pietruszka, liście - 7g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, mięso gulaszowe z indyka - 100g, Kapusta biała - 60g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Olej rzepakowy - 15g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 350g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Ryż biały - 40g, Papryka czerwona - 10g, Kukurydza, konserwowa - 5g, Ogórki, konserwowe - 5g, jogurt typ grecki *(mle) - 5ml, Pietruszka, liście - 5g, szynka z kotła - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 1g, Pomidor - 70g, Sałata - 5g | Kefir, 2% tłuszczu - 375g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.05.2026, NIEDZIELA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|---|---|---|--------------------------|
| Dieta bezmleczna (x5)(5): | J | zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), gulasz z indyka, brokuł gotowany, Kompot, Ryż biały, gotowany | szynka z kotła, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | Kiwi |
| | G | Woda - 250ml, Ryż biały - 25g, Marchew - 10g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 10g, margaryna Lactima 10g - 10g, Ziemniaki, średnio - 250g, Chleb wiejski - 100g, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 5g | Olej rzepakowy - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 20g, Ziemniaki, średnio - 150g, Woda - 550ml, mięso gulaszowe z indyka - 110g, Brokuły, mrożone - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ryż biały, gotowany - 150g | szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 50g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g | Kiwi - 85g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bezmleczna (x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2316,65 kCal |
| Witamina C | 317,59 mg |
| Witamina B12 | 0,00 µg |
| Foliany | 0,59 mg |
| Witamina B6 | 3,02 mg |
| Niacyna | 17,58 mg |
| Witamina B2 | 1,54 mg |
| Witamina B1 | 1,08 mg |
| Witamina E | 23,48 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,25 mg |
| Skrobia | 240,22 mg |
| Sól | 5572,40 mg |
| Mangan | 4,74 mg |
| Miedź | 1,69 mg |
| Cynk | 7,27 mg |
| Żelazo | 13,90 mg |
| Magnez | 364,45 mg |
| Fosfor | 851,80 mg |
| Wapń | 345,20 mg |
| Potas | 4949,80 mg |
| Sód | 2341,15 mg |
| Błonnik pokarmowy | 30,61 g |
| Cukry proste | 25,87 g |
| Węglowodany | 321,05 g |
| Cholesterol | 120,60 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 25,07 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 24,53 g |
| Tłuszcze nienasycone | 51,15 g |
| Tłuszcze nasycone | 19,49 g |
| Tłuszcze | 79,79 g |
| Białka | 90,74 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.05.2026, NIEDZIELA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK WIECZORNY |
|-------------------------------|---|---|--|--------------------------------------|--|--|
| Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): | J | Kasza manna na mleku, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata | zupa pomidorowa z makaronem 400ml, gulasz z indyka, ryż gotowany, brokuł gotowany, Kompot | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) | szynka z kotła, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle) |
| | G | Woda - 100ml, Kasza manna *(glu) - 35g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200ml, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 25g, Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 5g | Koncentrat pomidorowy, 30% - 30g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 100g, Pietruszka, korzeń - 35g, Seler korzeniowy *(sel) - 90g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Woda - 500ml, Pietruszka, liście - 7g, mięso gulaszowe z indyka - 120g, Ryż biały - 80g, Brokuły, mrożone - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250ml, szynka z kotła - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g | Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie | 2155,73 kCal |
| Witamina C | 187,74 mg |
| Witamina B12 | 2,55 µg |
| Foliany | 0,48 mg |
| Witamina B6 | 2,39 mg |
| Niacyna | 10,79 mg |
| Witamina B2 | 2,49 mg |
| Witamina B1 | 0,96 mg |
| Witamina E | 11,65 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,63 mg |
| Skrobia | 199,14 mg |
| Sól | 5976,11 mg |
| Mangan | 3,68 mg |
| Miedź | 1,10 mg |
| Cynk | 8,05 mg |
| Żelazo | 11,23 mg |
| Magnez | 315,48 mg |
| Fosfor | 1198,03 mg |
| Wapń | 1094,11 mg |
| Potas | 3994,55 mg |
| Sód | 2557,43 mg |
| Błonnik pokarmowy | 26,60 g |
| Cukry proste | 42,33 g |
| Węglowodany | 322,60 g |
| Cholesterol | 179,00 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 9,07 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 9,96 g |
| Tłuszcze nienasycone | 21,84 g |
| Tłuszcze nasycone | 18,23 g |
| Tłuszcze | 48,34 g |
| Białka | 117,21 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.05.2026, NIEDZIELA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|--------------------------|---|---|--|--|--|--------------------------------------|
| Dieta miksowana (x4)(4): | J | Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel) | zupa krupnik 400ml, pulpet gotowany w sosie koperkowym, ryż gotowany, marchewka gotowana, Kompot | budyń *(mle) | szynka z kotła, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem |
| | G | Kasza manna *(glu) - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 350ml, Woda - 100ml, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, polędwica sopocka wieprzowa - 45g | Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 25g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 150g, Seler korzeniowy *(sel) - 25g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 8g, Marchew - 160g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Ryż biały - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Budyń w proszku - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka z kotła - 45g, Chleb wiejski - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g | Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem - 375g |
| Dieta papkowata (x4)(4): | J | Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel) | zupa krupnik 400ml, pulpet gotowany w sosie koperkowym, ryż gotowany, marchewka gotowana, Kompot | budyń *(mle) | szynka z kotła, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem |
| | G | Kasza manna *(glu) - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 350ml, Woda - 100ml, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, polędwica sopocka wieprzowa - 45g | Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 25g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 150g, Seler korzeniowy *(sel) - 25g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 8g, Marchew - 160g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Ryż biały - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Budyń w proszku - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka z kotła - 45g, Chleb wiejski - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g | Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem - 375g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta papkowata (x4)(4): | Dieta miksowana (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kalorie | 2373,92 kCal | 2373,92 kCal |
| Witamina C | 77,78 mg | 77,78 mg |
| Witamina B12 | 5,59 µg | 5,59 µg |
| Foliany | 0,31 mg | 0,31 mg |
| Witamina B6 | 2,10 mg | 2,10 mg |
| Niacyna | 16,17 mg | 16,17 mg |
| Witamina B2 | 2,49 mg | 2,49 mg |
| Witamina B1 | 1,59 mg | 1,59 mg |
| Witamina E | 11,66 mg | 11,66 mg |
| Witamina D | 0,00 mg | 0,00 mg |
| Witamina A | 3,40 mg | 3,40 mg |
| Skrobia | 232,25 mg | 232,25 mg |
| Sól | 5994,54 mg | 5994,54 mg |
| Mangan | 3,67 mg | 3,67 mg |
| Miedź | 1,37 mg | 1,37 mg |
| Cynk | 11,83 mg | 11,83 mg |
| Żelazo | 10,02 mg | 10,02 mg |
| Magnez | 331,17 mg | 331,17 mg |
| Fosfor | 1680,82 mg | 1680,82 mg |
| Wapń | 2179,29 mg | 2179,29 mg |
| Potas | 4107,60 mg | 4107,60 mg |
| Sód | 2349,07 mg | 2349,07 mg |
| Błonnik pokarmowy | 22,95 g | 22,95 g |
| Cukry proste | 9,44 g | 9,44 g |
| Węglowodany | 342,27 g | 342,27 g |
| Cholesterol | 200,80 mg | 200,80 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,20 g | 13,20 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 22,47 g | 22,47 g |
| Tłuszcze nienasycone | 37,28 g | 37,28 g |
| Tłuszcze nasycone | 29,36 g | 29,36 g |
| Tłuszcze | 70,98 g | 70,98 g |
| Białka | 103,36 g | 103,36 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.05.2026, PONIEDZIAŁEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSIŁEK WIECZORNY |
|------------------------------|---|--|---|--|---------------------------|
| Żywienie podstawowe (x3)(3): | J | galaretko drobiowa 50g *(soj, oz, ryb), połędwica z majerankiem, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Ryż na mleku, Sałata | zupa biały barszcz 400ml, bigos *(gor, glu, sel), Chleb wiejski *(glu), Kompot | szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata | Kefir, 2% tłuszczu *(mle) |
| | G | Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 80g, Marchew - 20g, Żelatyna - 4g, Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, połędwica z majerankiem - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g | Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Ziemniaki, średnio - 200g, kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 20g, Pietruszka, korzeń - 25g, Marchew - 50g, Pietruszka, liście - 2g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 2g, kielbasa śląska *(gor, glu, sel) - 30g, Wieprzowina, łopatka - 65g, Woda - 400ml, Kapusta biała - 300g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Chleb wiejski - 75g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka gotowana wieprzowa - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g | Kefir, 2% tłuszczu - 375g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, oz - Orzeszki ziemne, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Żywnienie podstawowe (x3)(3): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie | 2036,19 kCal |
| Witamina C | 275,46 mg |
| Witamina B12 | 4,89 µg |
| Foliany | 0,49 mg |
| Witamina B6 | 2,54 mg |
| Niacyna | 18,31 mg |
| Witamina B2 | 2,48 mg |
| Witamina B1 | 1,66 mg |
| Witamina E | 14,19 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,01 mg |
| Skrobia | 158,09 mg |
| Sól | 6435,26 mg |
| Mangan | 4,98 mg |
| Miedź | 1,46 mg |
| Cynk | 12,79 mg |
| Żelazo | 11,72 mg |
| Magnez | 376,34 mg |
| Fosfor | 1680,16 mg |
| Wapń | 1256,05 mg |
| Potas | 4715,47 mg |
| Sód | 2572,26 mg |
| Błonnik pokarmowy | 30,84 g |
| Cukry proste | 21,82 g |
| Węglowodany | 268,13 g |
| Cholesterol | 369,05 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 10,43 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 17,35 g |
| Tłuszcze nienasycone | 39,49 g |
| Tłuszcze nasycone | 26,17 g |
| Tłuszcze | 70,33 g |
| Białka | 107,98 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.05.2026, PONIEDZIAŁEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-----------------------------|---|--|--|---|---|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | ↳ | Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Ryż na mleku, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel) | zupa biały barszcz 400ml, surówka z marchewki tartej, Kompot, pierogi leniwe *(glu, jaj, mle) | szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | serek wiejski z dodatkiem owocowym *(mle) |
| | ↳ | Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g | Ziemniaki, średnio - 200g, kiełbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 20g, Marchew - 200g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Olej rzepakowy - 10g, Woda - 250ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Cukier - 1g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Ziemniaki, gotowane w wodzie - 400g, Skrobia ziemniaczana - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka biała - 40g, Chleb wiejski - 75g, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | serek wiejski z dodatkiem owocowym - 150g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta łatwostrawna (x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie | 2200,42 kCal |
| Witamina C | 134,15 mg |
| Witamina B12 | 2,16 µg |
| Foliany | 0,36 mg |
| Witamina B6 | 2,56 mg |
| Niacyna | 14,99 mg |
| Witamina B2 | 1,65 mg |
| Witamina B1 | 1,14 mg |
| Witamina E | 13,03 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 3,90 mg |
| Skrobia | 226,26 mg |
| Sól | 5573,54 mg |
| Mangan | 3,43 mg |
| Miedź | 1,46 mg |
| Cynk | 7,68 mg |
| Żelazo | 9,69 mg |
| Magnez | 328,38 mg |
| Fosfor | 1221,23 mg |
| Wapń | 754,27 mg |
| Potas | 4775,52 mg |
| Sód | 2228,84 mg |
| Błonnik pokarmowy | 28,68 g |
| Cukry proste | 38,06 g |
| Węglowodany | 336,55 g |
| Cholesterol | 64,20 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,06 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 19,47 g |
| Tłuszcze nienasycone | 38,12 g |
| Tłuszcze nasycone | 22,78 g |
| Tłuszcze | 63,56 g |
| Białka | 84,98 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.05.2026, PONIEDZIAŁEK

| | | ŚNIADANIE | DRUGIE ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|--|--|---|---------------|--|--------------------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x5)(5): | → | Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Ryż na mleku, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel) | kanapka z pomidorem | zupa biały barszcz 400ml, bigos *(gor, glu, sel), Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kompot | Jabłko | szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) |
| | ↺ | Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g | Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Pomidor - 30g, Sałata - 5g | Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Mąka pszenna, typ 550 - 10g, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 200g, kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 30g, Kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 35g, Cebula - 15g, Wieprzowina, łopatka - 60g, Woda - 400ml, Olej rzepakowy - 5g, Kapusta biała - 300g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 15g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 50g | Jabłko - 120g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta cukrzycowa (x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2040,93 kCal |
| Witamina C | 298,47 mg |
| Witamina B12 | 2,98 µg |
| Foliany | 0,47 mg |
| Witamina B6 | 2,40 mg |
| Niacyna | 16,98 mg |
| Witamina B2 | 2,05 mg |
| Witamina B1 | 1,68 mg |
| Witamina E | 17,54 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 1,15 mg |
| Skrobia | 169,20 mg |
| Sól | 7362,36 mg |
| Mangan | 8,19 mg |
| Miedź | 1,61 mg |
| Cynk | 13,95 mg |
| Żelazo | 13,23 mg |
| Magnez | 406,68 mg |
| Fosfor | 1542,83 mg |
| Wapń | 1116,16 mg |
| Potas | 4725,40 mg |
| Sód | 2942,78 mg |
| Błonnik pokarmowy | 40,23 g |
| Cukry proste | 31,84 g |
| Węglowodany | 297,59 g |
| Cholesterol | 119,75 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 12,14 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 18,34 g |
| Tłuszcze nienasycone | 37,81 g |
| Tłuszcze nasycone | 22,79 g |
| Tłuszcze | 64,12 g |
| Białka | 88,44 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.05.2026, PONIEDZIAŁEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|--|---|--|-------------------|
| Dieta bezmleczna (x3)(3): | J | zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel) | zupa biały barszcz 400ml, bigos *(gor, glu, sel), Chleb wiejski *(glu), Kompot | szynka biała *(gor, glu), Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | Jabłko |
| | G | Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 170g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g | Olej rzepakowy - 15g, Ziemniaki, średnio - 200g, kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 25g, Pietruszka, korzeń - 25g, Marchew - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 2g, kielbasa śląska *(gor, glu, sel) - 30g, Wieprzowina, łopatka - 65g, Woda - 400ml, Kapusta biała - 300g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Chleb wiejski - 75g | szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Jabłko - 150g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bezmleczna (x3)(3): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2002,20 kCal |
| Witamina C | 279,38 mg |
| Witamina B12 | 0,46 µg |
| Foliany | 0,51 mg |
| Witamina B6 | 2,39 mg |
| Niacyna | 20,98 mg |
| Witamina B2 | 1,02 mg |
| Witamina B1 | 1,63 mg |
| Witamina E | 20,86 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 1,55 mg |
| Skrobia | 204,40 mg |
| Sól | 6393,92 mg |
| Mangan | 4,38 mg |
| Miedź | 1,52 mg |
| Cynk | 8,86 mg |
| Żelazo | 11,64 mg |
| Magnez | 327,63 mg |
| Fosfor | 883,24 mg |
| Wapń | 401,02 mg |
| Potas | 4748,69 mg |
| Sód | 2555,96 mg |
| Błonnik pokarmowy | 34,78 g |
| Cukry proste | 33,41 g |
| Węglowodany | 296,42 g |
| Cholesterol | 39,85 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 15,03 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 23,08 g |
| Tłuszcze nienasycone | 49,58 g |
| Tłuszcze nasycone | 14,96 g |
| Tłuszcze | 67,44 g |
| Białka | 69,67 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.05.2026, PONIEDZIAŁEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK WIECZORNY |
|-------------------------------|---|--|--|--------------------------------------|---|----------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): | → | Chleb wiejski *(glu), Kajzerki, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Ryż na mleku, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel) | zupa biały barszcz 400ml, surówka z marchewki tartej, Kompot, pierogi leniwe *(glu, jaj, mle) | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) | szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | serek wiejski lekki *(mle) |
| | G | Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Chleb wiejski - 50g, Kajzerki - 55g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g | Marchew - 220g, Seler korzeniowy *(sel) - 45g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 200g, kiełbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 20g, Olej rzepakowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Ziemniaki, gotowane w wodzie - 400g, Skrobia ziemniaczana - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Cukier - 1g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 80g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | serek wiejski lekki - 150g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie | 2337,47 kCal |
| Witamina C | 141,61 mg |
| Witamina B12 | 3,63 µg |
| Foliany | 0,43 mg |
| Witamina B6 | 2,78 mg |
| Niacyna | 15,47 mg |
| Witamina B2 | 2,27 mg |
| Witamina B1 | 1,26 mg |
| Witamina E | 13,94 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 4,40 mg |
| Skrobia | 230,18 mg |
| Sól | 6050,74 mg |
| Mangan | 3,52 mg |
| Miedź | 1,58 mg |
| Cynk | 9,57 mg |
| Żelazo | 11,32 mg |
| Magnez | 369,73 mg |
| Fosfor | 1556,48 mg |
| Wapń | 1059,62 mg |
| Potas | 5274,67 mg |
| Sód | 2797,19 mg |
| Błonnik pokarmowy | 30,04 g |
| Cukry proste | 19,88 g |
| Węglowodany | 331,28 g |
| Cholesterol | 257,90 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,35 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,92 g |
| Tłuszcze nienasycone | 41,30 g |
| Tłuszcze nasycone | 25,85 g |
| Tłuszcze | 72,39 g |
| Białka | 105,09 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.05.2026, PONIEDZIAŁEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK WIECZORNY |
|--------------------------|---|--|---|--------------------------------------|---|-----------------------------------|
| Dieta papkowata (x4)(4): | J | Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ryż na mleku, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel) | zupa biały barszcz 400ml, Kompot, Marchew, gotowana w wodzie, pierogi leniwe *(glu, jaj, mle) | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) | szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | Serek twarogowy, ziarnisty *(mle) |
| | G | Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g | Ziemniaki, średnio - 200g, kiełbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 20g, Marchew - 70g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 45g, Woda - 250ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Cukier - 1g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Ziemniaki, gotowane w wodzie - 400g, Skrobia ziemniaczana - 30g, Marchew, gotowana w wodzie - 1 | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Serek twarogowy, ziarnisty - 150g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|
| Kalorie | 2182,92 kCal |
| Witamina C | 108,09 mg |
| Witamina B12 | 3,96 µg |
| Foliany | 0,33 mg |
| Witamina B6 | 2,58 mg |
| Niacyna | 14,50 mg |
| Witamina B2 | 2,30 mg |
| Witamina B1 | 1,20 mg |
| Witamina E | 9,10 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 3,24 mg |
| Skrobia | 238,21 mg |
| Sól | 6806,14 mg |
| Mangan | 3,48 mg |
| Miedź | 1,48 mg |
| Cynk | 8,97 mg |
| Żelazo | 9,59 mg |
| Magnez | 356,38 mg |
| Fosfor | 1616,23 mg |
| Wapń | 1118,22 mg |
| Potas | 4738,27 mg |
| Sód | 2721,34 mg |
| Błonnik pokarmowy | 27,74 g |
| Cukry proste | 12,05 g |
| Węglowodany | 332,11 g |
| Cholesterol | 98,70 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 10,17 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 14,08 g |
| Tłuszcze nienasycone | 30,27 g |
| Tłuszcze nasycone | 23,94 g |
| Tłuszcze | 57,58 g |
| Białka | 97,91 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.05.2026, WTOREK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-------------------------------|---|---|---|---|--|
| Żywnienie podstawowe (x3)(3): | J | zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Banan, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, twaróg z zieleniną | zupa grysikowa 400ml, Kompot, Kotlet mielony, surówka z czerwonej kapusty, Ziemniaki gotowane | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Mielonka (Luncheon meat), Papryka czerwona, Sałata, sałatka makaronowa I | Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle) |
| | G | Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 4g, Banan - 100g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Kasza manna *(glu) - 15g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 60g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Wieprzowina, łopatka - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 15g, Bułka tarta *(glu) - 5g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Olej rzepakowy - 7g, Cebula - 50g, Musztarda - 1g, Kapusta czerwona - 90g, Jabłko - 50g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 40g, Papryka czerwona - 65g, Ogórek - 25g, Majonez domowy z olejem rzepakowym *(jaj) - 5g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) - 20g, Koper ogrodowy - 3g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mielonka (Luncheon meat) - 30g, Sałata - 10g | Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Żywienie podstawowe (x3)(3): |
|---------------------------|---------------------------------|
| Kalorie | 2369,13 kCal |
| Witamina C | 267,55 mg |
| Witamina B12 | 3,56 µg |
| Foliany | 0,42 mg |
| Witamina B6 | 3,59 mg |
| Niacyna | 21,92 mg |
| Witamina B2 | 2,42 mg |
| Witamina B1 | 2,03 mg |
| Witamina E | 14,49 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 1,86 mg |
| Skrobia | 212,57 mg |
| Sól | 3865,25 mg |
| Mangan | 5,99 mg |
| Miedź | 1,84 mg |
| Cynk | 13,05 mg |
| Żelazo | 12,69 mg |
| Magnez | 437,37 mg |
| Fosfor | 1669,04 mg |
| Wapń | 942,22 mg |
| Potas | 5703,82 mg |
| Sód | 1517,01 mg |
| Błonnik pokarmowy | 34,15 g |
| Cukry proste | 47,03 g |
| Węglowodany | 363,76 g |
| Cholesterol | 184,85 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 12,86 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 23,30 g |
| Tłuszcze nienasycone | 37,75 g |
| Tłuszcze nasycone | 23,27 g |
| Tłuszcze | 65,08 g |
| Białka | 98,18 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.05.2026, WTOREK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSIŁEK WIECZORNY |
|-----------------------------|---|---|--|--|--------------------------|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | J | zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, twaróg z zieleniną | zupa grysikowa 400ml, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, Ziemniaki gotowane | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jabłko, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata | Kiwi |
| | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Płatki owsiane - 25g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 4g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Marchew - 100g, Ziemniaki, średnio - 500g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 5g, Kasza manna *(glu) - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Fasola szparagowa - 120g, Woda - 250ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Olej rzepakowy - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Schab w sosie własnym, pieczony - 120g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 75g, Jabłko - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g | Kiwi - 70g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta łatwostrawna (x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie | 2167,62 kCal |
| Witamina C | 223,95 mg |
| Witamina B12 | 3,32 µg |
| Foliany | 0,51 mg |
| Witamina B6 | 3,24 mg |
| Niacyna | 25,62 mg |
| Witamina B2 | 2,22 mg |
| Witamina B1 | 2,17 mg |
| Witamina E | 15,05 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,40 mg |
| Skrobia | 203,69 mg |
| Sól | 3862,42 mg |
| Mangan | 4,36 mg |
| Miedź | 1,77 mg |
| Cynk | 10,82 mg |
| Żelazo | 13,19 mg |
| Magnez | 412,21 mg |
| Fosfor | 1658,29 mg |
| Wapń | 957,71 mg |
| Potas | 5817,59 mg |
| Sód | 1543,48 mg |
| Błonnik pokarmowy | 31,59 g |
| Cukry proste | 29,01 g |
| Węglowodany | 309,99 g |
| Cholesterol | 133,60 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 14,89 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 23,85 g |
| Tłuszcze nienasycone | 39,40 g |
| Tłuszcze nasycone | 20,49 g |
| Tłuszcze | 63,77 g |
| Białka | 103,52 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.05.2026, WTOREK

| | | ŚNIADANIE | DRUGIE ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|--|--------------------------------------|--|---|--|----------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x5)(5): | → | zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Szczypiorek, twaróg z zielenią | kisiel 300ml | zupa grysikowa 400ml, pulpet gotowany w sosie koperkowym, Kompot, surówka z czerwonej kapusty, Ziemniaki gotowane | kanapka z ogórkiem | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, sałatka makaronowa I | serek wiejski lekki *(mle) |
| | ↺ | Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 4g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Szczypiorek - 10g | Kisiel w proszku - 30g, Woda - 300ml | Kasza manna *(glu) - 15g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 120g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 3g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 5g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Kapusta czerwona - 60g, Cebula - 30g, Jabłko - 50g, Musztarda - 1g, Olej rzepakowy - 2g | Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Ogórek - 25g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Sałata - 2g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Ogórek - 25g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) - 15g, Koper ogrodowy - 3g, Papryka czerwona - 65g, Makaron dwujajeczny z semoliny - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | serek wiejski lekki - 150g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta cukrzycowa (x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2327,75 kCal |
| Witamina C | 255,49 mg |
| Witamina B12 | 4,04 µg |
| Foliany | 0,47 mg |
| Witamina B6 | 3,30 mg |
| Niacyna | 20,67 mg |
| Witamina B2 | 2,53 mg |
| Witamina B1 | 1,96 mg |
| Witamina E | 13,59 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 3,09 mg |
| Skrobia | 218,84 mg |
| Sól | 3911,40 mg |
| Mangan | 7,69 mg |
| Miedź | 1,94 mg |
| Cynk | 14,75 mg |
| Żelazo | 14,53 mg |
| Magnez | 454,35 mg |
| Fosfor | 1833,16 mg |
| Wapń | 975,65 mg |
| Potas | 5557,80 mg |
| Sód | 1916,39 mg |
| Błonnik pokarmowy | 37,48 g |
| Cukry proste | 23,31 g |
| Węglowodany | 350,89 g |
| Cholesterol | 342,95 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 11,90 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 20,16 g |
| Tłuszcze nienasycone | 32,16 g |
| Tłuszcze nasycone | 24,31 g |
| Tłuszcze | 62,27 g |
| Białka | 109,50 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.05.2026, WTOREK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|---|--|--|--------------------------|
| Dieta bezmleczna (x3)(3): | ~ | zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Mielonka (Luncheon meat), Pomidor, Sałata | zupa grysikowa 400ml, pulpet gotowany w sosie koperkowym, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane | Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata | Kiwi |
| | G | Pietruszka, liście - 4g, Olej rzepakowy - 15g, Ziemniaki, średnio - 200g, Ryż biały - 15g, Marchew - 30g, Woda - 250ml, Pietruszka, korzeń - 20g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mielonka (Luncheon meat) - 50g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 3g, Olej rzepakowy - 5g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 40g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Koper ogrodowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Fasola szparagowa - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Woda - 250ml, Mieszanka owocowa, mr | Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 30g, Sałata - 10g | Kiwi - 75g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bezmleczna (x3)(3): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2032,88 kCal |
| Witamina C | 248,07 mg |
| Witamina B12 | 2,07 µg |
| Foliany | 0,55 mg |
| Witamina B6 | 3,55 mg |
| Niacyna | 26,70 mg |
| Witamina B2 | 1,64 mg |
| Witamina B1 | 1,95 mg |
| Witamina E | 16,78 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,62 mg |
| Skrobia | 222,28 mg |
| Sól | 4407,66 mg |
| Mangan | 3,78 mg |
| Miedź | 1,95 mg |
| Cynk | 11,82 mg |
| Żelazo | 14,87 mg |
| Magnez | 395,23 mg |
| Fosfor | 1231,73 mg |
| Wapń | 360,86 mg |
| Potas | 6124,85 mg |
| Sód | 1713,08 mg |
| Błonnik pokarmowy | 31,97 g |
| Cukry proste | 21,24 g |
| Węglowodany | 300,29 g |
| Cholesterol | 399,20 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 16,61 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 28,24 g |
| Tłuszcze nienasycone | 45,46 g |
| Tłuszcze nasycone | 13,91 g |
| Tłuszcze | 64,10 g |
| Białka | 78,88 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.05.2026, WTOREK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-------------------------------|---|---|--|---|---|----------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): | J | zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle) | zupa grysikowa 400ml, pulpet gotowany w sosie koperkowym, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane | Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata | serek wiejski lekki *(mle) |
| | G | Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Bułki pszenne zwykłe - 50g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g | Kasza manna *(glu) - 15g, Ziemniaki, średnio - 450g, Marchew - 90g, Seler korzeniowy *(sel) - 80g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 3g, Olej rzepakowy - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml | Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 400g | Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Bułki pszenne zwykłe - 50g, Chleb wiejski - 50g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g | serek wiejski lekki - 150g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie | 2331,12 kCal |
| Witamina C | 162,36 mg |
| Witamina B12 | 5,11 µg |
| Foliany | 0,49 mg |
| Witamina B6 | 3,14 mg |
| Niacyna | 20,85 mg |
| Witamina B2 | 3,12 mg |
| Witamina B1 | 2,05 mg |
| Witamina E | 11,42 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,34 mg |
| Skrobia | 207,07 mg |
| Sól | 5420,49 mg |
| Mangan | 4,10 mg |
| Miedź | 1,67 mg |
| Cynk | 14,26 mg |
| Żelazo | 13,80 mg |
| Magnez | 438,47 mg |
| Fosfor | 1948,12 mg |
| Wapń | 2167,09 mg |
| Potas | 5861,40 mg |
| Sód | 2496,22 mg |
| Błonnik pokarmowy | 29,28 g |
| Cukry proste | 17,41 g |
| Węglowodany | 320,09 g |
| Cholesterol | 332,00 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 11,88 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,56 g |
| Tłuszcze nienasycone | 34,32 g |
| Tłuszcze nasycone | 25,04 g |
| Tłuszcze | 64,89 g |
| Białka | 130,61 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.05.2026, WTOREK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|--------------------------|---|---|--|---|---|----------------------------|
| Dieta papkowata (x4)(4): | J | płatki owsiane na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, twaróg z zielenią | zupa grysikowa 400ml, pulpet gotowany w sosie koperkowym, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane | zupa warzywna | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel) | serek wiejski lekki *(mle) |
| | G | Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 3g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Marchew - 60g, Ziemniaki, średnio - 500g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 3g, Kasza manna *(glu) - 25g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Koper ogrodowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Fasola szparagowa - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Woda - 250ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Ziemniaki, średnio - 100g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g | serek wiejski lekki - 150g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|
| Kalorie | 2147,79 kCal |
| Witamina C | 167,83 mg |
| Witamina B12 | 3,27 µg |
| Foliany | 0,47 mg |
| Witamina B6 | 3,23 mg |
| Niacyna | 21,77 mg |
| Witamina B2 | 2,21 mg |
| Witamina B1 | 1,93 mg |
| Witamina E | 10,21 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,44 mg |
| Skrobia | 219,48 mg |
| Sól | 4123,69 mg |
| Mangan | 4,48 mg |
| Miedź | 1,72 mg |
| Cynk | 11,69 mg |
| Żelazo | 12,44 mg |
| Magnez | 406,42 mg |
| Fosfor | 1573,13 mg |
| Wapń | 929,72 mg |
| Potas | 5547,33 mg |
| Sód | 1977,81 mg |
| Błonnik pokarmowy | 29,90 g |
| Cukry proste | 15,54 g |
| Węglowodany | 312,72 g |
| Cholesterol | 150,10 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 11,19 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 17,09 g |
| Tłuszcze nienasycone | 29,16 g |
| Tłuszcze nasycone | 23,35 g |
| Tłuszcze | 57,25 g |
| Białka | 109,56 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.05.2026, ŚRODA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSIŁEK WIECZORNY |
|-------------------------------|---|--|--|--|-------------------|
| Żywnienie podstawowe (x3)(3): | ↳ | Makaron na mleku 300ml, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata | surówka z warzyw mieszanych, Kasza gryczana, gotowana, kisiel 300ml, Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), zupa kalafiorowa *(glu, mle) | Kabanosy dębowe, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | Banan |
| | ↳ | Makaron bezjajeczny *(glu) - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g | Kapusta biała - 90g, Marchew - 80g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 7g, Olej rzepakowy - 10g, Kisiel w proszku - 15g, Woda - 450ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 120g, Ziemniaki, średnio - 200g, Pietruszka, korzeń - 15g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Kalafior, mrożony - 30g, Kasza gryczana, gotowana - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kabanosy dębowe - 100g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Banan - 200g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Żywnienie podstawowe (x3)(3): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie | 2294,91 kCal |
| Witamina C | 150,32 mg |
| Witamina B12 | 2,35 µg |
| Foliany | 0,41 mg |
| Witamina B6 | 2,67 mg |
| Niacyna | 12,40 mg |
| Witamina B2 | 1,80 mg |
| Witamina B1 | 1,28 mg |
| Witamina E | 12,43 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 1,85 mg |
| Skrobia | 187,37 mg |
| Sól | 7999,96 mg |
| Mangan | 5,90 mg |
| Miedź | 1,49 mg |
| Cynk | 9,72 mg |
| Żelazo | 11,03 mg |
| Magnez | 459,93 mg |
| Fosfor | 1350,77 mg |
| Wapń | 977,93 mg |
| Potas | 4539,02 mg |
| Sód | 3198,34 mg |
| Błonnik pokarmowy | 29,95 g |
| Cukry proste | 29,33 g |
| Węglowodany | 331,18 g |
| Cholesterol | 64,20 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 10,93 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 16,55 g |
| Tłuszcze nienasycone | 42,84 g |
| Tłuszcze nasycone | 24,21 g |
| Tłuszcze | 71,85 g |
| Białka | 94,77 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.05.2026, ŚRODA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-----------------------------|---|--|---|--|--|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | J | Makaron na mleku 300ml, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, szynka wyborowa *(gor, glu, sel) | Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), marchewka gotowana, kisiel 300ml, Ziemniaki gotowane, zupa kalafiorowa *(glu, mle) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle) |
| | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Woda - 100ml, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka wyborowa - 50g | Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 120g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Marchew - 200g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Kisiel w proszku - 15g, Woda - 450ml, Ziemniaki, średnio - 500g, Pietruszka, korzeń - 15g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Koper ogrodowy - 2g, Kalafior, mrożony - 30g, Smietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta łatwostrawna (x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie | 1958,31 kCal |
| Witamina C | 147,03 mg |
| Witamina B12 | 2,80 µg |
| Foliany | 0,40 mg |
| Witamina B6 | 3,07 mg |
| Niacyna | 18,88 mg |
| Witamina B2 | 1,98 mg |
| Witamina B1 | 1,31 mg |
| Witamina E | 10,33 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 3,94 mg |
| Skrobia | 185,74 mg |
| Sól | 5784,81 mg |
| Mangan | 3,19 mg |
| Miedź | 1,48 mg |
| Cynk | 9,18 mg |
| Żelazo | 10,58 mg |
| Magnez | 361,58 mg |
| Fosfor | 1414,12 mg |
| Wapń | 907,03 mg |
| Potas | 5282,32 mg |
| Sód | 2168,09 mg |
| Błonnik pokarmowy | 27,17 g |
| Cukry proste | 12,44 g |
| Węglowodany | 300,61 g |
| Cholesterol | 203,70 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 12,06 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 14,45 g |
| Tłuszcze nienasycone | 27,78 g |
| Tłuszcze nasycone | 18,00 g |
| Tłuszcze | 50,19 g |
| Białka | 89,45 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.05.2026, ŚRODA

| | | ŚNIADANIE | DRUGIE ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|--|---|--|---------------|--|---|
| Dieta cukrzycowa (x6)(6): | ~ | Makaron na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel) | kanapka z papryką | Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), surówka z warzyw mieszanych, kisiel 300ml, Ziemniaki gotowane, zupa kalafiorowa *(glu, mle) | Jabłko | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata | kanapka z wędliną |
| | ⊂ | Woda - 100ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 45g | Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Sałata - 2g, Papryka czerwona - 25g | Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 150g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Kapusta biała - 60g, Marchew - 50g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 7g, Olej rzepakowy - 10g, Kisiel w proszku - 15g, Woda - 450ml, Ziemniaki, średnio - 500g, Kalafior, mrożony - 30g, Pietruszka, korzeń - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g | Jabłko - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g | Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 20g, Chleb żytni razowy *(glu) - 60g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta cukrzycowa (x6)(6): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2307,60 kCal |
| Witamina C | 210,48 mg |
| Witamina B12 | 2,46 µg |
| Foliany | 0,43 mg |
| Witamina B6 | 3,27 mg |
| Niacyna | 20,60 mg |
| Witamina B2 | 1,96 mg |
| Witamina B1 | 1,52 mg |
| Witamina E | 16,57 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 1,63 mg |
| Skrobia | 219,40 mg |
| Sól | 7098,51 mg |
| Mangan | 8,04 mg |
| Miedź | 1,83 mg |
| Cynk | 13,49 mg |
| Żelazo | 13,81 mg |
| Magnez | 443,24 mg |
| Fosfor | 1673,56 mg |
| Wapń | 728,69 mg |
| Potas | 5508,38 mg |
| Sód | 2693,15 mg |
| Błonnik pokarmowy | 38,54 g |
| Cukry proste | 23,47 g |
| Węglowodany | 353,57 g |
| Cholesterol | 226,70 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 16,95 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,76 g |
| Tłuszcze nienasycone | 39,91 g |
| Tłuszcze nasycone | 18,66 g |
| Tłuszcze | 64,17 g |
| Białka | 97,90 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.05.2026, ŚRODA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSIŁEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|--|--|---|-------------------|
| Dieta bezmleczna (x5)(5): | J | zupa warzywna, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel) | Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), marchewka gotowana, kisiel 300ml, Ziemniaki gotowane, zupa kalafiorowa *(glu, mle) | Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | Banan |
| | G | Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 70g, Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 30g, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 200g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 50g | Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 150g, Jaja kurze całe *(jaj) - 30g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Pietruszka, liście - 6g, Marchew - 160g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Kisiel w proszku - 15g, Woda - 450ml, Ziemniaki, średnio - 500g, Kalafior, mrożony - 40g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Pietruszka, korzeń - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Koper ogrodowy - 6g, Olej rzepakowy - 10g | Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 200g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Banan - 200g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bezmleczna (x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2057,20 kCal |
| Witamina C | 178,30 mg |
| Witamina B12 | 1,08 µg |
| Foliany | 0,46 mg |
| Witamina B6 | 3,81 mg |
| Niacyna | 22,22 mg |
| Witamina B2 | 1,44 mg |
| Witamina B1 | 1,26 mg |
| Witamina E | 15,33 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 3,76 mg |
| Skrobia | 191,04 mg |
| Sól | 5347,22 mg |
| Mangan | 4,16 mg |
| Miedź | 1,77 mg |
| Cynk | 8,90 mg |
| Żelazo | 12,24 mg |
| Magnez | 400,51 mg |
| Fosfor | 1113,98 mg |
| Wapń | 271,73 mg |
| Potas | 5872,96 mg |
| Sód | 1992,69 mg |
| Błonnik pokarmowy | 30,57 g |
| Cukry proste | 28,80 g |
| Węglowodany | 317,84 g |
| Cholesterol | 234,20 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 16,88 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 23,61 g |
| Tłuszcze nienasycone | 41,75 g |
| Tłuszcze nasycone | 11,48 g |
| Tłuszcze | 58,43 g |
| Białka | 80,18 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.05.2026, ŚRODA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-------------------------------|---|--|---|---|--|---|
| Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): | J | Makaron na mleku 300ml, Bułki pszenne zwykłe, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel) | Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), marchewka gotowana, kisiel 300ml, Ziemniaki gotowane, zupa kalafiorowa *(glu, mle) | kasza manna z sokiem *(glu, mle) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem |
| | G | Woda - 100ml, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 50g | Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 150g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Marchew - 200g, Kisiel w proszku - 15g, Woda - 450ml, Ziemniaki, średnio - 500g, Kalafior, mrożony - 35g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Pietruszka, korzeń - 15g, Koper ogrodowy - 2g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g | Kasza manna *(glu) - 30g, Syrop truskawkowy - 30g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200ml | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 45g, Chleb wiejski - 75g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 400g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie | 2383,36 kCal |
| Witamina C | 139,65 mg |
| Witamina B12 | 5,14 µg |
| Foliany | 0,44 mg |
| Witamina B6 | 3,44 mg |
| Niacyna | 20,57 mg |
| Witamina B2 | 3,14 mg |
| Witamina B1 | 1,61 mg |
| Witamina E | 10,51 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 4,00 mg |
| Skrobia | 214,83 mg |
| Sól | 6711,41 mg |
| Mangan | 3,39 mg |
| Miedź | 1,61 mg |
| Cynk | 12,72 mg |
| Żelazo | 11,74 mg |
| Magnez | 458,08 mg |
| Fosfor | 2046,87 mg |
| Wapń | 2416,43 mg |
| Potas | 6371,02 mg |
| Sód | 2633,69 mg |
| Błonnik pokarmowy | 27,47 g |
| Cukry proste | 12,51 g |
| Węglowodany | 364,92 g |
| Cholesterol | 249,90 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,03 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 16,37 g |
| Tłuszcze nienasycone | 30,22 g |
| Tłuszcze nasycone | 21,14 g |
| Tłuszcze | 56,43 g |
| Białka | 117,89 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.05.2026, ŚRODA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|--------------------------|---|--|---|--|--|
| Dieta papkowata (x4)(4): | ~ | Makaron na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, szynka wyborna *(gor, glu, sel) | Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), marchewka gotowana, Kompot, Ziemniaki, gotowane w wodzie, zupa kalafiorowa *(glu, mle) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle) |
| | G | Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, szynka wyborna - 50g | Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 120g, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Marchew - 190g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Koper ogrodowy - 2g, Pietruszka, korzeń - 15g, Kalafior, mrożony - 50g, Ziemniaki, średnio - 290g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Ziemniaki, gotowane w wodzie - 350g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|
| Kalorie | 2051,91 kCal |
| Witamina C | 146,06 mg |
| Witamina B12 | 3,33 µg |
| Foliany | 0,34 mg |
| Witamina B6 | 3,07 mg |
| Niacyna | 18,53 mg |
| Witamina B2 | 2,19 mg |
| Witamina B1 | 1,35 mg |
| Witamina E | 6,96 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 3,71 mg |
| Skrobia | 201,20 mg |
| Sól | 5874,76 mg |
| Mangan | 3,28 mg |
| Miedź | 1,56 mg |
| Cynk | 9,53 mg |
| Żelazo | 10,29 mg |
| Magnez | 389,13 mg |
| Fosfor | 1562,07 mg |
| Wapń | 1000,83 mg |
| Potas | 5460,42 mg |
| Sód | 2204,59 mg |
| Błonnik pokarmowy | 28,52 g |
| Cukry proste | 13,10 g |
| Węglowodany | 311,02 g |
| Cholesterol | 246,80 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 10,61 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 15,86 g |
| Tłuszcze nienasycone | 27,74 g |
| Tłuszcze nasycone | 21,22 g |
| Tłuszcze | 53,64 g |
| Białka | 95,31 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.05.2026, CZWARTEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|------------------------------|---|--|---|---|---|
| Żywienie podstawowe (x3)(3): | ↳ | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Szynka bankietowa *(soj) | schab duszony w sosie własnym, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane, Zupa z młodej kapusty z koperkiem | Krakowska parzona, marmolada wieloowocowa, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle) |
| | ↳ | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 50ml, Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Marchew - 50g, Szynka bankietowa - 1g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Wieprzowina, schab surowy bez kości - 130g, Olej rzepakowy - 5g, Mąka pszenna, typ 550 - 10g, Woda - 350ml, Fasola szparagowa - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 500g, Kapusta biała - 80g, Marchew - 40g, Pietruszka, korzeń - 20g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Pietruszka, liście - 5g, Koper ogrodowy - 10g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Krakowska parzona - 40g, marmolada wieloowocowa - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Żywnienie podstawowe (x3)(3): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie | 2168,40 kCal |
| Witamina C | 182,20 mg |
| Witamina B12 | 3,73 µg |
| Foliany | 0,44 mg |
| Witamina B6 | 3,36 mg |
| Niacyna | 26,04 mg |
| Witamina B2 | 2,35 mg |
| Witamina B1 | 2,25 mg |
| Witamina E | 11,97 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,15 mg |
| Skrobia | 174,16 mg |
| Sól | 5346,65 mg |
| Mangan | 4,50 mg |
| Miedź | 1,54 mg |
| Cynk | 11,37 mg |
| Żelazo | 12,79 mg |
| Magnez | 403,15 mg |
| Fosfor | 1736,60 mg |
| Wapń | 974,05 mg |
| Potas | 5355,40 mg |
| Sód | 2136,95 mg |
| Błonnik pokarmowy | 31,79 g |
| Cukry proste | 36,60 g |
| Węglowodany | 305,23 g |
| Cholesterol | 135,90 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 12,21 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 18,67 g |
| Tłuszcze nienasycone | 34,12 g |
| Tłuszcze nasycone | 22,94 g |
| Tłuszcze | 62,40 g |
| Białka | 114,95 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.05.2026, CZWARTEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-----------------------------|---|---|--|---|--|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | J | płatki jęczmienne na mleku 300ml, polędwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), Chleb wiejski *(glu), Jabłko, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | zupa jarzynowa 400ml, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zraz mięsno-ryżowy w sosie | szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | Mus owocowy Tropical Vibes Tymbark |
| | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Woda - 50ml, polędwica miodowa Ł - 50g, Chleb wiejski - 75g, Jabłko - 120g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | mieszanka warzywna - 30g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 8g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ryż biały - 30g, Bułka tarta *(glu) - 5g, Wieprzowina, łopatka - 110g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka gotowana wieprzowa - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Cytryna - 4g, Figi, suszone - 12g, Jabłko - 172g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta łatwostrawna (x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie | 2055,29 kCal |
| Witamina C | 233,89 mg |
| Witamina B12 | 2,59 µg |
| Foliany | 0,46 mg |
| Witamina B6 | 2,98 mg |
| Niacyna | 22,62 mg |
| Witamina B2 | 1,83 mg |
| Witamina B1 | 1,90 mg |
| Witamina E | 12,98 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 1,64 mg |
| Skrobia | 197,65 mg |
| Sól | 4929,06 mg |
| Mangan | 3,97 mg |
| Miedź | 1,59 mg |
| Cynk | 10,82 mg |
| Żelazo | 13,03 mg |
| Magnez | 370,90 mg |
| Fosfor | 1342,37 mg |
| Wapń | 778,23 mg |
| Potas | 5565,84 mg |
| Sód | 1610,19 mg |
| Błonnik pokarmowy | 34,23 g |
| Cukry proste | 35,23 g |
| Węglowodany | 320,26 g |
| Cholesterol | 128,70 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 11,20 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 15,91 g |
| Tłuszcze nienasycone | 30,57 g |
| Tłuszcze nasycone | 20,11 g |
| Tłuszcze | 55,30 g |
| Białka | 84,80 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.05.2026, CZWARTEK

| | | ŚNIADANIE | DRUGIE ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|---|------------------|--|---|---|---------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x5)(5): | → | płatki jęczmienne na mleku 300ml, polędwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | Jabłko | zupa jarzynowa 400ml, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zraz mięsno-ryżowy w sosie | kanapka z ogórkiem | szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata | Kefir, 2% tłuszczu *(mle) |
| | ↻ | Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 50ml, Marchew - 50g, polędwica miodowa Ł - 50g, Chleb wiejski - 60g, Chleb żytni razowy - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Jabłko - 120g | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, mieszanka warzywna - 25g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 5g, Ziemniaki, średnio - 450g, Woda - 500ml, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Wieprzowina, łopatka - 120g, Ryż biały - 15g, Bułka tarta *(glu) - 20g, Marchew - 20g | Ogórek - 20g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Sałata - 2g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka gotowana wieprzowa - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g | Kefir, 2% tłuszczu - 375g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta cukrzycowa (x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2231,82 kCal |
| Witamina C | 236,08 mg |
| Witamina B12 | 4,52 µg |
| Foliany | 0,45 mg |
| Witamina B6 | 3,08 mg |
| Niacyna | 21,99 mg |
| Witamina B2 | 2,35 mg |
| Witamina B1 | 1,98 mg |
| Witamina E | 13,55 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,14 mg |
| Skrobia | 205,41 mg |
| Sól | 6126,80 mg |
| Mangan | 6,27 mg |
| Miedź | 1,68 mg |
| Cynk | 13,56 mg |
| Żelazo | 13,96 mg |
| Magnez | 436,98 mg |
| Fosfor | 1737,22 mg |
| Wapń | 1143,63 mg |
| Potas | 5551,68 mg |
| Sód | 2089,03 mg |
| Błonnik pokarmowy | 35,91 g |
| Cukry proste | 21,92 g |
| Węglowodany | 325,80 g |
| Cholesterol | 162,05 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,10 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 19,63 g |
| Tłuszcze nienasycone | 36,18 g |
| Tłuszcze nasycone | 25,11 g |
| Tłuszcze | 66,17 g |
| Białka | 100,34 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.05.2026, CZWARTEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|--|---|---|--|
| Dieta bezmleczna (x3)(3): | ~ | połudwica miodowa regionalna *(soj), zupa warzywna, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | zupa jarzynowa 400ml, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zraz mięsno-ryżowy w sosie | szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | Mus owocowy Marakuja Cytryna Tymbark |
| | G | Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 60g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 2g, Olej rzepakowy - 15g, Ziemniaki, średnio - 150g, połędwica miodowa regionalna - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g | mieszanka warzywna - 30g, Marchew - 20g, Pietruszka, liście - 6g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 500ml, Pietruszka, korzeń - 15g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Wieprzowina, łopatka - 130g, Ryż biały - 25g, Bułka tarta *(glu) - 5g, Bułka czerstwa *(glu) - 15g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 20g | szynka gotowana wieprzowa - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g | Banan - 30g, Jabłko - 164g, Cytryna - 6g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bezmleczna (x3)(3): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 1968,87 kCal |
| Witamina C | 247,92 mg |
| Witamina B12 | 0,91 µg |
| Foliany | 0,46 mg |
| Witamina B6 | 3,42 mg |
| Niacyna | 27,38 mg |
| Witamina B2 | 1,23 mg |
| Witamina B1 | 1,97 mg |
| Witamina E | 15,65 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,07 mg |
| Skrobia | 210,80 mg |
| Sól | 4636,37 mg |
| Mangan | 4,13 mg |
| Miedź | 1,73 mg |
| Cynk | 10,23 mg |
| Żelazo | 12,97 mg |
| Magnez | 374,43 mg |
| Fosfor | 1033,50 mg |
| Wapń | 258,60 mg |
| Potas | 6029,31 mg |
| Sód | 1780,80 mg |
| Błonnik pokarmowy | 32,42 g |
| Cukry proste | 32,32 g |
| Węglowodany | 308,01 g |
| Cholesterol | 79,50 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,93 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,70 g |
| Tłuszcze nienasycone | 37,12 g |
| Tłuszcze nasycone | 12,29 g |
| Tłuszcze | 53,65 g |
| Białka | 77,87 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.05.2026, CZWARTEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK WIECZORNY |
|----------------------------------|---|---|--|--|--|---------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): | J | płatki jęczmienne na mleku 300ml, polędwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), Chleb wiejski *(glu), Kajzerki, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | zupa jarzynowa 400ml, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zraz mięsno-ryżowy w sosie | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle) | marmolada wieloowocowa, szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Kajzerki, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | Kefir, 2% tłuszczu *(mle) |
| | G | Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 50ml, polędwica miodowa Ł - 50g, Chleb wiejski - 50g, Kajzerki - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g | mieszanka warzywna - 60g, Marchew - 110g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 5g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 450ml, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Wieprzowina, łopatka - 130g, Ryż biały - 20g, Bułka tarta *(glu) - 5g | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, marmolada wieloowocowa - 40g, szynka gotowana wieprzowa - 50g, Chleb wiejski - 50g, Kajzerki - 45g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g | Kefir, 2% tłuszczu - 375g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie | 2382,80 kCal |
| Witamina C | 214,59 mg |
| Witamina B12 | 5,11 µg |
| Foliany | 0,48 mg |
| Witamina B6 | 3,32 mg |
| Niacyna | 24,10 mg |
| Witamina B2 | 2,64 mg |
| Witamina B1 | 2,12 mg |
| Witamina E | 11,51 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,63 mg |
| Skrobia | 213,68 mg |
| Sól | 6299,90 mg |
| Mangan | 3,74 mg |
| Miedź | 1,63 mg |
| Cynk | 12,69 mg |
| Żelazo | 13,09 mg |
| Magnez | 430,85 mg |
| Fosfor | 1805,35 mg |
| Wapń | 1358,10 mg |
| Potas | 6114,70 mg |
| Sód | 2158,05 mg |
| Błonnik pokarmowy | 32,41 g |
| Cukry proste | 39,12 g |
| Węglowodany | 357,23 g |
| Cholesterol | 177,05 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 10,93 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 19,66 g |
| Tłuszcze nienasycone | 34,11 g |
| Tłuszcze nasycone | 25,89 g |
| Tłuszcze | 64,46 g |
| Białka | 110,34 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.05.2026, CZWARTEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|--------------------------|---|--|--|---------------------------------------|---|---|
| Dieta papkowata (x4)(4): | J | płatki jęczmienne na mleku 300ml, polędwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | zupa jarzynowa 400ml, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zraz mięsno-ryżowy w sosie | Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu | szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle) |
| | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Woda - 50ml, polędwica miodowa Ł - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | mieszanka warzywna - 40g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 500ml, Marchew - 90g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Brokuły, mrożone - 180g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Bułka tarta *(glu) - 15g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Wieprzowina, łopatka - 130g, Ryż biały - 25g | Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka gotowana wieprzowa - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|
| Kalorie | 2302,17 kCal |
| Witamina C | 204,27 mg |
| Witamina B12 | 4,26 µg |
| Foliany | 0,47 mg |
| Witamina B6 | 3,21 mg |
| Niacyna | 23,36 mg |
| Witamina B2 | 2,72 mg |
| Witamina B1 | 2,00 mg |
| Witamina E | 10,36 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,30 mg |
| Skrobia | 196,75 mg |
| Sól | 5866,24 mg |
| Mangan | 4,04 mg |
| Miedź | 1,49 mg |
| Cynk | 12,73 mg |
| Żelazo | 12,51 mg |
| Magnez | 402,37 mg |
| Fosfor | 1824,42 mg |
| Wapń | 1091,39 mg |
| Potas | 5662,90 mg |
| Sód | 1840,77 mg |
| Błonnik pokarmowy | 30,50 g |
| Cukry proste | 13,94 g |
| Węglowodany | 329,19 g |
| Cholesterol | 169,55 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 10,14 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 18,14 g |
| Tłuszcze nienasycone | 32,42 g |
| Tłuszcze nasycone | 24,66 g |
| Tłuszcze | 61,43 g |
| Białka | 121,80 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.05.2026, PIĄTEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-------------------------------|---|--|---|---|---|
| Żywnienie podstawowe (x3)(3): | J | zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Miód), Pomidor, Sałata, Ser, edamski tłusty | zupa zacierkowa z fasolą, buraczki duszone, gołąbek w sosie, Kompot, Ziemniaki gotowane | polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata | serek wiejski z dodatkiem owocowym *(mle) |
| | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Ryż biały - 25g, Woda - 50ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 200g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser, edamski tłusty - 40g | Pietruszka, liście - 7g, Ziemniaki, średnio - 450g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Fasola biała, nasiona suche - 20g, Marchew - 30g, Pietruszka, korzeń - 15g, Burak - 180g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Kapusta biała - 220g, Ryż biały - 30g, Koper ogrodowy - 3g, Mintaj, świeży - 100g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, polędwica z majerankiem - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 5g | serek wiejski z truskawkami *(mle) - 150g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, Mió - Miód, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Żywienie podstawowe (x3)(3): |
|---------------------------|---------------------------------|
| Kalorie | 2346,22 kCal |
| Witamina C | 260,60 mg |
| Witamina B12 | 6,50 µg |
| Foliany | 0,67 mg |
| Witamina B6 | 2,79 mg |
| Niacyna | 16,80 mg |
| Witamina B2 | 2,11 mg |
| Witamina B1 | 1,49 mg |
| Witamina E | 15,30 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 1,50 mg |
| Skrobia | 212,56 mg |
| Sól | 5467,91 mg |
| Mangan | 6,08 mg |
| Miedź | 1,83 mg |
| Cynk | 12,77 mg |
| Żelazo | 16,07 mg |
| Magnez | 455,15 mg |
| Fosfor | 1881,06 mg |
| Wapń | 1325,80 mg |
| Potas | 5946,72 mg |
| Sód | 2125,01 mg |
| Błonnik pokarmowy | 36,00 g |
| Cukry proste | 36,90 g |
| Węglowodany | 360,61 g |
| Cholesterol | 392,20 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 11,32 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 17,22 g |
| Tłuszcze nienasycone | 34,94 g |
| Tłuszcze nasycone | 25,42 g |
| Tłuszcze | 64,41 g |
| Białka | 108,09 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.05.2026, PIĄTEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-----------------------------|---|--|---|--|--------------------------------|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | J | zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle) | zupa zacierkowa, Kompot, potrawka rybna *(ryb), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Banan, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata | Napój mleczny jogurtowy |
| | G | Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 50ml, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g | Marchew - 100g, Seler korzeniowy *(sel) - 70g, Pietruszka, korzeń - 60g, Pietruszka, liście - 17g, Koper ogrodowy - 2g, Ziemniaki, średnio - 500g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 40g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, miruna ryba - 90g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 45g, mieszanka warzywna - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Banan - 200g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 30g, Sałata - 10g | Napój mleczny jogurtowy - 250g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, Mió - Miód, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta łatwostrawna (x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie | 2394,79 kCal |
| Witamina C | 194,26 mg |
| Witamina B12 | 4,32 µg |
| Foliany | 0,51 mg |
| Witamina B6 | 3,74 mg |
| Niacyna | 18,38 mg |
| Witamina B2 | 2,83 mg |
| Witamina B1 | 1,44 mg |
| Witamina E | 12,05 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 3,09 mg |
| Skrobia | 203,89 mg |
| Sól | 3950,67 mg |
| Mangan | 4,29 mg |
| Miedź | 1,80 mg |
| Cynk | 10,73 mg |
| Żelazo | 13,01 mg |
| Magnez | 458,66 mg |
| Fosfor | 1833,15 mg |
| Wapń | 1277,94 mg |
| Potas | 6634,07 mg |
| Sód | 1630,17 mg |
| Błonnik pokarmowy | 35,17 g |
| Cukry proste | 35,44 g |
| Węglowodany | 386,55 g |
| Cholesterol | 322,20 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 11,32 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 16,85 g |
| Tłuszcze nienasycone | 28,80 g |
| Tłuszcze nasycone | 21,24 g |
| Tłuszcze | 54,24 g |
| Białka | 102,95 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.05.2026, PIĄTEK

| | | ŚNIADANIE | DRUGIE ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|---|------------------|--|--|--|---|
| Dieta cukrzycowa (x5)(5): | J | zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle) | Jabłko | zupa zacierkowa, gołąbek w sosie, Kompot, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane | kanapka z wędliną *(glu, sel, gor) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle) |
| | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Ryż biały - 25g, Woda - 50ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g | Jabłko - 120g | Marchew - 30g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 7g, Koper ogrodowy - 5g, Ziemniaki, średnio - 500g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 40g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Kapusta biała - 220g, Ryż biały - 30g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Mintaj, świeży - 90g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, mieszanka warzywna - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | kiełbasa szynkowa - 20g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 2g, Sałata - 2g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja gotowane - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta cukrzycowa (x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2381,59 kCal |
| Witamina C | 261,01 mg |
| Witamina B12 | 7,70 µg |
| Foliany | 0,55 mg |
| Witamina B6 | 3,09 mg |
| Niacyna | 17,20 mg |
| Witamina B2 | 3,10 mg |
| Witamina B1 | 1,63 mg |
| Witamina E | 15,74 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 1,60 mg |
| Skrobia | 227,14 mg |
| Sól | 4774,32 mg |
| Mangan | 7,07 mg |
| Miedź | 1,79 mg |
| Cynk | 15,50 mg |
| Żelazo | 14,91 mg |
| Magnez | 495,98 mg |
| Fosfor | 2255,36 mg |
| Wapń | 1424,32 mg |
| Potas | 6348,03 mg |
| Sód | 1907,43 mg |
| Błonnik pokarmowy | 41,95 g |
| Cukry proste | 31,95 g |
| Węglowodany | 366,31 g |
| Cholesterol | 542,52 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 11,92 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 18,86 g |
| Tłuszcze nienasycone | 31,94 g |
| Tłuszcze nasycone | 22,35 g |
| Tłuszcze | 59,05 g |
| Białka | 113,11 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.05.2026, PIĄTEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSIŁEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|---|---|--|--|
| Dieta bezmleczna (x5)(5): | ~ | szynka biała *(gor, glu), zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | zupa zacierkowa, Kompot, potrawka rybna *(ryb), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane | Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata | kanapka z wędliną *(glu, sel, gor) |
| | G | Woda - 250ml, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 10g, Ryż biały - 15g, Ziemniaki, średnio - 150g, Olej rzepakowy - 10g, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Olej rzepakowy - 10g, Marchew - 60g, Pietruszka, korzeń - 60g, Pietruszka, liście - 17g, Koper ogrodowy - 2g, Ziemniaki, średnio - 450g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 50g, Jaja kurze całe *(jaj) - 25g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, miruna, ryba - 90g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 45g, mieszanka warzywna - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Chleb wiejski - 100g, Jaja gotowane - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 30g, Sałata - 10g | Chleb wiejski *(glu) - 25g, kielbasa szynkowa - 20g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 10g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bezmleczna (x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2140,64 kCal |
| Witamina C | 229,04 mg |
| Witamina B12 | 1,04 µg |
| Foliany | 0,54 mg |
| Witamina B6 | 3,00 mg |
| Niacyna | 21,75 mg |
| Witamina B2 | 1,26 mg |
| Witamina B1 | 1,35 mg |
| Witamina E | 18,45 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,81 mg |
| Skrobia | 251,44 mg |
| Sól | 5184,47 mg |
| Mangan | 4,16 mg |
| Miedź | 1,83 mg |
| Cynk | 8,72 mg |
| Żelazo | 14,94 mg |
| Magnez | 374,26 mg |
| Fosfor | 1133,25 mg |
| Wapń | 327,29 mg |
| Potas | 5770,97 mg |
| Sód | 2124,37 mg |
| Błonnik pokarmowy | 35,06 g |
| Cukry proste | 21,94 g |
| Węglowodany | 327,68 g |
| Cholesterol | 270,25 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 17,38 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 24,38 g |
| Tłuszcze nienasycone | 45,47 g |
| Tłuszcze nasycone | 12,68 g |
| Tłuszcze | 62,04 g |
| Białka | 80,31 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.05.2026, PIĄTEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-------------------------------|---|---|---|--|---|--------------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): | J | zupa mleczna z ryżem 300ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Sałata, Ser twarogowy chudy | zupa zacierkowa, brokuł gotowany, Kompot, potrawka rybna *(ryb), Ziemniaki gotowane | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Pomidor, Sałata | Napój mleczny jogurtowy |
| | G | Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 50ml, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 5g, Ser twarogowy chudy - 90g | Olej rzepakowy - 10g, Marchew - 100g, Seler korzeniowy *(sel) - 55g, Pietruszka, korzeń - 60g, Pietruszka, liście - 17g, Koper ogrodowy - 2g, Ziemniaki, średnio - 450g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, miruna ryba - 120g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 25g | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g | Napój mleczny jogurtowy - 250g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, Mió - Miód, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie | 2383,84 kCal |
| Witamina C | 259,72 mg |
| Witamina B12 | 5,04 µg |
| Foliany | 0,62 mg |
| Witamina B6 | 3,11 mg |
| Niacyna | 17,53 mg |
| Witamina B2 | 3,10 mg |
| Witamina B1 | 1,47 mg |
| Witamina E | 15,39 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 3,27 mg |
| Skrobia | 201,94 mg |
| Sól | 4821,22 mg |
| Mangan | 3,90 mg |
| Miedź | 1,68 mg |
| Cynk | 11,43 mg |
| Żelazo | 13,39 mg |
| Magnez | 423,31 mg |
| Fosfor | 2060,75 mg |
| Wapń | 1521,84 mg |
| Potas | 6360,62 mg |
| Sód | 1995,72 mg |
| Błonnik pokarmowy | 30,16 g |
| Cukry proste | 17,43 g |
| Węglowodany | 353,53 g |
| Cholesterol | 303,05 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,02 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 21,83 g |
| Tłuszcze nienasycone | 35,51 g |
| Tłuszcze nasycone | 20,72 g |
| Tłuszcze | 60,67 g |
| Białka | 119,06 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.05.2026, PIĄTEK

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|--------------------------|---|--|--|--|--|---|
| Dieta papkowata (x4)(4): | J | zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ser twarogowy półtłusty *(mle) | zupa zacierkowa, Kompot, potrawka rybna *(ryb), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | serek wiejski z dodatkiem owocowym *(mle) |
| | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Ryż biały - 25g, Woda - 50ml, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g | Marchew - 100g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 60g, Pietruszka, liście - 17g, Koper ogrodowy - 2g, Ziemniaki, średnio - 450g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 40g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Koncentrat pomidorowy, 30% - 45g, miruna ryba - 90g, mieszanka warzywna - 180g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 100g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | serek wiejski z truskawkami *(mle) - 150g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|
| Kalorie | 2222,54 kCal |
| Witamina C | 177,27 mg |
| Witamina B12 | 3,75 µg |
| Foliany | 0,45 mg |
| Witamina B6 | 2,80 mg |
| Niacyna | 17,02 mg |
| Witamina B2 | 2,38 mg |
| Witamina B1 | 1,33 mg |
| Witamina E | 10,70 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,99 mg |
| Skrobia | 215,41 mg |
| Sól | 4390,52 mg |
| Mangan | 3,69 mg |
| Miedź | 1,55 mg |
| Cynk | 10,01 mg |
| Żelazo | 11,86 mg |
| Magnez | 371,26 mg |
| Fosfor | 1653,30 mg |
| Wapń | 1063,69 mg |
| Potas | 5406,02 mg |
| Sód | 1746,87 mg |
| Błonnik pokarmowy | 33,82 g |
| Cukry proste | 36,85 g |
| Węglowodany | 336,52 g |
| Cholesterol | 313,65 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 10,34 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 15,13 g |
| Tłuszcze nienasycone | 27,93 g |
| Tłuszcze nasycone | 22,59 g |
| Tłuszcze | 54,13 g |
| Białka | 108,03 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.05.2026, SOBOTA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSIŁEK WIECZORNY |
|-------------------------------|---|---|--|---|--------------------------|
| Żywnienie podstawowe (x3)(3): | J | Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kiełbasa podwawelska, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, Ser topiony, edamski | zupa brokułowa 400ml, surówka z marchwi i jabłka z olejem, Wątróbka duszona, Kompot, Ziemniaki gotowane | kiełbasa żywiecka, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata, twaróg z zieleniną | Kiwi |
| | G | Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 50ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Kiełbasa podwawelska - 80g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g, Ser topiony, edamski - 10g | Brokuły, mrożone - 35g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 200g, Woda - 500ml, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Koper ogrodowy - 2g, Jabłko - 50g, Olej rzepakowy - 8g, Wątroba wieprzowa - 120g, Cebula - 30g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 40g, Koper ogrodowy - 4g, kiełbasa żywiecka - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 5g | Kiwi - 75g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Żywienie podstawowe (x3)(3): |
|---------------------------|---------------------------------|
| Kalorie | 2055,48 kCal |
| Witamina C | 268,26 mg |
| Witamina B12 | 32,59 µg |
| Foliany | 0,54 mg |
| Witamina B6 | 3,76 mg |
| Niacyna | 37,74 mg |
| Witamina B2 | 5,44 mg |
| Witamina B1 | 1,63 mg |
| Witamina E | 11,68 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 19,59 mg |
| Skrobia | 186,99 mg |
| Sól | 5495,73 mg |
| Mangan | 4,84 mg |
| Miedź | 2,36 mg |
| Cynk | 16,02 mg |
| Żelazo | 31,58 mg |
| Magnez | 392,19 mg |
| Fosfor | 1808,06 mg |
| Wapń | 873,54 mg |
| Potas | 5580,01 mg |
| Sód | 2196,62 mg |
| Błonnik pokarmowy | 33,78 g |
| Cukry proste | 25,82 g |
| Węglowodany | 290,91 g |
| Cholesterol | 547,00 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,11 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 20,75 g |
| Tłuszcze nienasycone | 35,72 g |
| Tłuszcze nasycone | 23,00 g |
| Tłuszcze | 62,53 g |
| Białka | 98,86 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.05.2026, SOBOTA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-----------------------------|---|--|---|--|--------------------------|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | ↳ | Kasza manna na mleku, szynka z kotła, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | zupa brokułowa 400ml, gulasz z podrobów wieprzowych, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, schab wiśniowy *(soj), Ser twarogowy półtłusty *(mle) | Skyr owocowy *(mle) |
| | ↳ | Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 50ml, Marchew - 50g, szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Brokuły, mrożone - 35g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 100g, Woda - 600ml, Pietruszka, korzeń - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Koper ogrodowy - 2g, ozory wieprzowe - 120g, Pietruszka, liście - 2g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Kalafior, mrożony - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Schab Wiśniowy *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 40g | skyr owocowy *(mle) - 1g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta łatwostrawna (x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie | 2010,29 kCal |
| Witamina C | 211,11 mg |
| Witamina B12 | 2,12 µg |
| Foliany | 0,44 mg |
| Witamina B6 | 2,63 mg |
| Niacyna | 15,43 mg |
| Witamina B2 | 1,66 mg |
| Witamina B1 | 1,24 mg |
| Witamina E | 10,45 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 3,13 mg |
| Skrobia | 185,14 mg |
| Sól | 5450,47 mg |
| Mangan | 3,25 mg |
| Miedź | 1,35 mg |
| Cynk | 7,13 mg |
| Żelazo | 13,78 mg |
| Magnez | 340,51 mg |
| Fosfor | 1125,00 mg |
| Wapń | 787,54 mg |
| Potas | 5089,92 mg |
| Sód | 2310,77 mg |
| Błonnik pokarmowy | 27,48 g |
| Cukry proste | 21,61 g |
| Węglowodany | 271,49 g |
| Cholesterol | 186,80 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 9,87 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 11,69 g |
| Tłuszcze nienasycone | 22,46 g |
| Tłuszcze nasycone | 22,91 g |
| Tłuszcze | 61,60 g |
| Białka | 104,94 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.05.2026, SOBOTA

| | | ŚNIADANIE | DRUGIE ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|---|--------------------------------------|---|---|--|--------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x6)(6): | J | szynka z kotła, zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) | zupa brokułowa 400ml, gulasz z podrobów wieprzowych, surówka z marchwi i jabłka z olejem, Kompot, Ziemniaki gotowane | kanapka z serem żółtym | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, pasta mięsno-jarzynowa, Pomidor, Sałata, schab wiśniowy *(soj) | Jabłko |
| | G | Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Pietruszka, liście - 2g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Ziemniaki, średnio - 100g, szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g | Ziemniaki, średnio - 540g, Marchew - 200g, Woda - 600ml, Pietruszka, korzeń - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Koper ogrodowy - 2g, Brokuły, mrożone - 35g, ozory wieprzowe - 120g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Pietruszka, liście - 2g, Jabłko - 50g, Olej rzepakowy - 3g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Ser, edamski tłusty - 15g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Noga (udo) kurczaka - 60g, mieszanka warzywna - 20g, Schab Wiśniowy *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Jabłko - 150g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta cukrzycowa (x6)(6): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2285,57 kCal |
| Witamina C | 271,51 mg |
| Witamina B12 | 2,11 µg |
| Foliany | 0,54 mg |
| Witamina B6 | 3,67 mg |
| Niacyna | 20,23 mg |
| Witamina B2 | 1,80 mg |
| Witamina B1 | 1,47 mg |
| Witamina E | 15,68 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 4,95 mg |
| Skrobia | 204,72 mg |
| Sól | 6584,98 mg |
| Mangan | 7,21 mg |
| Miedź | 1,99 mg |
| Cynk | 11,75 mg |
| Żelazo | 17,99 mg |
| Magnez | 473,49 mg |
| Fosfor | 1551,53 mg |
| Wapń | 927,10 mg |
| Potas | 6663,07 mg |
| Sód | 2763,75 mg |
| Błonnik pokarmowy | 46,83 g |
| Cukry proste | 34,80 g |
| Węglowodany | 333,97 g |
| Cholesterol | 220,50 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 12,91 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 17,39 g |
| Tłuszcze nienasycone | 31,25 g |
| Tłuszcze nasycone | 22,77 g |
| Tłuszcze | 71,66 g |
| Białka | 97,21 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.05.2026, SOBOTA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|---|---|---|--------------------------|
| Dieta bezmleczna (x5)(5): | J | szynka z kotła, zupa warzywna, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | zupa brokułowa 400ml, schab duszony w sosie własnym, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane | Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, schab wiśniowy *(soj) | Banan |
| | G | Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 70g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Olej rzepakowy - 15g, Ziemniaki, średnio - 200g, szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Pietruszka, korzeń - 15g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Koper ogrodowy - 2g, Brokuły, mrożone - 35g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 20g, Woda - 500ml, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 140g, Olej rzepakowy - 10g, Kalafior, mrożony - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Schab Wiśniowy *(soj) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g | Banan - 200g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bezmleczna (x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2033,59 kCal |
| Witamina C | 246,89 mg |
| Witamina B12 | 0,98 µg |
| Foliany | 0,48 mg |
| Witamina B6 | 4,34 mg |
| Niacyna | 32,63 mg |
| Witamina B2 | 1,25 mg |
| Witamina B1 | 2,40 mg |
| Witamina E | 17,39 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 1,96 mg |
| Skrobia | 210,83 mg |
| Sól | 5430,82 mg |
| Mangan | 4,37 mg |
| Miedź | 1,79 mg |
| Cynk | 8,25 mg |
| Żelazo | 12,71 mg |
| Magnez | 425,16 mg |
| Fosfor | 1099,65 mg |
| Wapń | 238,94 mg |
| Potas | 6495,02 mg |
| Sód | 2169,87 mg |
| Błonnik pokarmowy | 31,47 g |
| Cukry proste | 31,20 g |
| Węglowodany | 311,06 g |
| Cholesterol | 59,10 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 16,57 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 24,72 g |
| Tłuszcze nienasycone | 42,19 g |
| Tłuszcze nasycone | 10,60 g |
| Tłuszcze | 56,55 g |
| Białka | 85,89 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.05.2026, SOBOTA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-------------------------------|---|--|--|---|--|--------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): | J | Kasza manna na mleku, szynka z kotła, surówka z marchewki tartej, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | zupa brokułowa 400ml, gulasz z podrobów wieprzowych, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, schab wiśniowy *(soj), Ser twarogowy półtłusty *(mle) | Skyr owocowy *(mle) |
| | G | Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 50ml, Marchew - 50g, szynka z kotła - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Brokuły, mrożone - 35g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 120g, Woda - 600ml, Pietruszka, korzeń - 30g, Seler korzeniowy *(sel) - 70g, Koper ogrodowy - 2g, ozory wieprzowe - 120g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Pietruszka, liście - 2g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Kalafior, mrożony - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Schab Wiśniowy *(soj) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 40g | skyr owocowy *(mle) - 1g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie | 2195,69 kCal |
| Witamina C | 194,53 mg |
| Witamina B12 | 3,32 µg |
| Foliany | 0,43 mg |
| Witamina B6 | 2,85 mg |
| Niacyna | 15,49 mg |
| Witamina B2 | 2,38 mg |
| Witamina B1 | 1,39 mg |
| Witamina E | 8,71 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 3,35 mg |
| Skrobia | 192,26 mg |
| Sól | 6982,47 mg |
| Mangan | 3,34 mg |
| Miedź | 1,40 mg |
| Cynk | 9,37 mg |
| Żelazo | 14,46 mg |
| Magnez | 402,11 mg |
| Fosfor | 1492,15 mg |
| Wapń | 1255,09 mg |
| Potas | 5691,92 mg |
| Sód | 2923,47 mg |
| Błonnik pokarmowy | 30,20 g |
| Cukry proste | 20,19 g |
| Węglowodany | 300,74 g |
| Cholesterol | 198,75 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 8,88 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 11,29 g |
| Tłuszcze nienasycone | 21,07 g |
| Tłuszcze nasycone | 23,96 g |
| Tłuszcze | 61,55 g |
| Białka | 123,37 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.05.2026, SOBOTA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|--------------------------|---|--|--|---|---|--------------------------|
| Dieta papkowata (x4)(4): | J | Kasza manna na mleku, szynka z kotła, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | zupa brokułowa 400ml, gulasz z podrobów wieprzowych, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, schab wiśniowy *(soj), Ser twarogowy półtłusty *(mle) | Skyr owocowy *(mle) |
| | G | Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 50ml, szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Brokuły, mrożone - 35g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 100g, Pietruszka, korzeń - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Koper ogrodowy - 2g, Woda - 600ml, ozory wieprzowe - 120g, Pietruszka, liście - 2g, Kalafior, mrożony - 180g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Schab Wiśniowy *(soj) - 50g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 40g | skyr owocowy *(mle) - 1g |

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|
| Kalorie | 2232,94 kCal |
| Witamina C | 209,91 mg |
| Witamina B12 | 3,32 µg |
| Foliany | 0,42 mg |
| Witamina B6 | 2,68 mg |
| Niacyna | 15,55 mg |
| Witamina B2 | 2,33 mg |
| Witamina B1 | 1,43 mg |
| Witamina E | 8,28 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,15 mg |
| Skrobia | 205,59 mg |
| Sól | 6894,87 mg |
| Mangan | 3,50 mg |
| Miedź | 1,36 mg |
| Cynk | 9,24 mg |
| Żelazo | 14,40 mg |
| Magnez | 394,06 mg |
| Fosfor | 1463,60 mg |
| Wapń | 1209,24 mg |
| Potas | 5420,67 mg |
| Sód | 2888,42 mg |
| Błonnik pokarmowy | 27,16 g |
| Cukry proste | 18,49 g |
| Węglowodany | 307,54 g |
| Cholesterol | 198,75 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 8,97 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 11,29 g |
| Tłuszcze nienasycone | 21,16 g |
| Tłuszcze nasycone | 24,01 g |
| Tłuszcze | 61,55 g |
| Białka | 124,32 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.05.2026, NIEDZIELA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-------------------------------|---|---|--|---|---|
| Żywnienie podstawowe (x3)(3): | ↳ | Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel) | Barszcz czerwony czysty 400ml, Kompot, kotlet pożarski *(glu, jaj, mle), Ryż biały, gotowany, surówka z kapusty pekińskiej | połudwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle) |
| | ↳ | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Woda - 100ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g | Marchew - 100g, ocet - 4g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Ziemniaki, średnio - 200g, Koper ogrodowy - 5g, Woda - 500ml, Pietruszka, liście - 1g, Boćwina - 40g, Burak - 80g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 120g, Bułka tarta *(glu) - 20g, Olej rzepakowy - 15g, Bułka czerstwa *(glu) - 20g, Kapusta pekińska - 100g, Papryka czerwona - 40g, Kukurydza, konserwowa - 15g, Cukier - 2g, Cebula - 15g, Ryż biały, gotowany - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, połędwica miodowa Ł - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Żywienie podstawowe (x3)(3): |
|---------------------------|---------------------------------|
| Kalorie | 2175,41 kCal |
| Witamina C | 198,82 mg |
| Witamina B12 | 3,26 µg |
| Foliany | 0,51 mg |
| Witamina B6 | 2,64 mg |
| Niacyna | 15,97 mg |
| Witamina B2 | 2,32 mg |
| Witamina B1 | 1,11 mg |
| Witamina E | 14,61 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 2,89 mg |
| Skrobia | 179,18 mg |
| Sól | 5574,39 mg |
| Mangan | 5,04 mg |
| Miedź | 1,58 mg |
| Cynk | 11,89 mg |
| Żelazo | 13,16 mg |
| Magnez | 356,19 mg |
| Fosfor | 1620,39 mg |
| Wapń | 911,95 mg |
| Potas | 4539,09 mg |
| Sód | 1772,41 mg |
| Błonnik pokarmowy | 30,92 g |
| Cukry proste | 15,75 g |
| Węglowodany | 301,40 g |
| Cholesterol | 211,50 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 14,17 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 22,98 g |
| Tłuszcze nienasycone | 42,25 g |
| Tłuszcze nasycone | 20,71 g |
| Tłuszcze | 67,10 g |
| Białka | 106,55 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.05.2026, NIEDZIELA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|-----------------------------|---|---|--|--|--------------------------|
| Dieta łatwostrawna (x3)(3): | ↳ | połędwica z majerankiem, Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | kurczak w sosie, ryż gotowany, marchewka gotowana, Barszcz czerwony czysty 400ml, Kompot | szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | Banan |
| | ↳ | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Jaja kurcze całe *(jaj) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, połędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 70g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g | Noga (udo) kurczaka - 220g, Marchew - 200g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 3g, Ryż biały - 150g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, ocet - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Ziemniaki, średnio - 200g, Koper ogrodowy - 2g, Woda - 450ml, Boćwina - 40g, Burak - 80g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka biała - 40g, Chleb wiejski - 75g, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Banan - 200g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta łatwostrawna (x3)(3): |
|---------------------------|--------------------------------|
| Kalorie | 2400,20 kCal |
| Witamina C | 153,99 mg |
| Witamina B12 | 3,17 µg |
| Foliany | 0,52 mg |
| Witamina B6 | 3,43 mg |
| Niacyna | 19,47 mg |
| Witamina B2 | 2,30 mg |
| Witamina B1 | 1,28 mg |
| Witamina E | 11,90 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 4,22 mg |
| Skrobia | 232,83 mg |
| Sól | 5284,00 mg |
| Mangan | 5,35 mg |
| Miedź | 1,88 mg |
| Cynk | 12,66 mg |
| Żelazo | 13,74 mg |
| Magnez | 420,85 mg |
| Fosfor | 1652,44 mg |
| Wapń | 980,62 mg |
| Potas | 5621,42 mg |
| Sód | 2111,91 mg |
| Błonnik pokarmowy | 32,67 g |
| Cukry proste | 30,36 g |
| Węglowodany | 374,43 g |
| Cholesterol | 282,05 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,51 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 19,68 g |
| Tłuszcze nienasycone | 42,07 g |
| Tłuszcze nasycone | 21,39 g |
| Tłuszcze | 68,82 g |
| Białka | 102,41 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.05.2026, NIEDZIELA

| | | ŚNIADANIE | DRUGIE ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|---|--|---|---------------|--|------------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x6)(6): | ~ | polędwica z majerankiem, Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata | kanapka z pomidorem | kurczak w sosie, Barszcz czerwony czysty 400ml, Kompot, Ryż biały, gotowany, surówka z kapusty pekińskiej | Jabłko | szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata | SKYR naturalny *(mle) |
| | G | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Woda - 100ml, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g | Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Pomidor - 30g, Sałata - 5g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g | Noga (udo) kurczaka - 220g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Marchew - 120g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 3g, ocet - 4g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Ziemiaki, średnio - 200g, Koper ogrodowy - 5g, Woda - 500ml, Boćwina - 40g, Burak - 80g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kapusta pekińska - 80g, Papryka czerwona - 25g, Kukurydza, konserwowa - 15g, Olej rzepakowy - 3g, Cebula - 15g, Ryż biały, gotowany - 150g | Jabłko - 150g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g | SKYR naturalny *(mle) - 140g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta cukrzycowa (x6)(6): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2187,41 kCal |
| Witamina C | 243,34 mg |
| Witamina B12 | 3,00 µg |
| Foliany | 0,53 mg |
| Witamina B6 | 2,99 mg |
| Niacyna | 18,39 mg |
| Witamina B2 | 2,14 mg |
| Witamina B1 | 1,23 mg |
| Witamina E | 14,31 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 3,31 mg |
| Skrobia | 175,02 mg |
| Sól | 6187,14 mg |
| Mangan | 7,16 mg |
| Miedź | 1,78 mg |
| Cynk | 13,73 mg |
| Żelazo | 15,53 mg |
| Magnez | 411,02 mg |
| Fosfor | 1664,62 mg |
| Wapń | 1022,04 mg |
| Potas | 5045,05 mg |
| Sód | 2557,17 mg |
| Błonnik pokarmowy | 40,10 g |
| Cukry proste | 31,13 g |
| Węglowodany | 300,68 g |
| Cholesterol | 315,55 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 15,08 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 22,03 g |
| Tłuszcze nienasycone | 46,41 g |
| Tłuszcze nasycone | 21,72 g |
| Tłuszcze | 74,00 g |
| Białka | 114,45 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.05.2026, NIEDZIELA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSILEK WIECZORNY |
|---------------------------|---|---|---|--|--------------------------|
| Dieta bezmleczna (x5)(5): | → | polędwica z majerankiem, zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | kurczak w sosie, marchewka gotowana, barszcz czerwony *(glu, sel, mle), Kompot, Ryż biały, gotowany | szynka biała *(gor, glu), Chleb wiejski *(glu), Dżem truskawkowy, niskosłodzony, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata | Banan |
| | ↺ | Olej rzepakowy - 5g, Ziemniaki, średnio - 200g, Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 30g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | Noga (udo) kurczaka - 220g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Marchew - 280g, Pietruszka, korzeń - 40g, Pietruszka, liście - 7g, Olej rzepakowy - 10g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Ziemniaki, średnio - 200g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Boćwina - 50g, Burak - 90g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Ryż biały, gotowany - 150g | szynka biała - 40g, Chleb wiejski - 75g, Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g | Banan - 200g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bezmleczna (x5)(5): |
|---------------------------|------------------------------|
| Kalorie | 2123,81 kCal |
| Witamina C | 196,89 mg |
| Witamina B12 | 0,88 µg |
| Foliany | 0,59 mg |
| Witamina B6 | 3,86 mg |
| Niacyna | 24,03 mg |
| Witamina B2 | 1,51 mg |
| Witamina B1 | 1,29 mg |
| Witamina E | 16,61 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 5,96 mg |
| Skrobia | 196,19 mg |
| Sól | 5099,72 mg |
| Mangan | 5,28 mg |
| Miedź | 2,15 mg |
| Cynk | 10,81 mg |
| Żelazo | 15,23 mg |
| Magnez | 452,86 mg |
| Fosfor | 1245,01 mg |
| Wapń | 406,92 mg |
| Potas | 6472,80 mg |
| Sód | 2038,01 mg |
| Błonnik pokarmowy | 39,61 g |
| Cukry proste | 40,61 g |
| Węglowodany | 331,07 g |
| Cholesterol | 185,05 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 16,99 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 23,79 g |
| Tłuszcze nienasycone | 49,65 g |
| Tłuszcze nasycone | 13,02 g |
| Tłuszcze | 67,74 g |
| Białka | 82,59 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.05.2026, NIEDZIELA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK WIECZORNY |
|-------------------------------|---|---|--|--|---|------------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): | J | połędwica z majerankiem, Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Miód), Sałata | kurczak w sosie, marchewka gotowana, barszcz czerwony *(glu, sel, mle), Kompot, Ryż biały, gotowany | budyń *(mle) | szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata | SKYR naturalny *(mle) |
| | G | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Woda - 100ml, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, połędwica z majerankiem - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 5g | Noga (udo) kurczaka - 220g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Marchew - 200g, Pietruszka, korzeń - 40g, Pietruszka, liście - 7g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Boćwina - 40g, Burak - 80g, Ziemiaki, średnio - 200g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Ryż biały, gotowany - 150g | Budyń w proszku - 20g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 150ml | Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g | SKYR naturalny *(mle) - 140g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, Mió - Miód, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta bogatobiałkowa (x4)(4): |
|---------------------------|----------------------------------|
| Kalorie | 2320,98 kCal |
| Witamina C | 132,69 mg |
| Witamina B12 | 3,94 µg |
| Foliany | 0,50 mg |
| Witamina B6 | 2,61 mg |
| Niacyna | 18,09 mg |
| Witamina B2 | 2,34 mg |
| Witamina B1 | 1,20 mg |
| Witamina E | 11,87 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 4,40 mg |
| Skrobia | 188,91 mg |
| Sól | 6028,11 mg |
| Mangan | 3,63 mg |
| Miedź | 1,61 mg |
| Cynk | 11,83 mg |
| Żelazo | 14,29 mg |
| Magnez | 357,53 mg |
| Fosfor | 1623,88 mg |
| Wapń | 1125,86 mg |
| Potas | 4855,80 mg |
| Sód | 2493,93 mg |
| Błonnik pokarmowy | 27,66 g |
| Cukry proste | 19,24 g |
| Węglowodany | 315,02 g |
| Cholesterol | 490,55 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 13,98 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 22,74 g |
| Tłuszcze nienasycone | 46,03 g |
| Tłuszcze nasycone | 24,53 g |
| Tłuszcze | 76,70 g |
| Białka | 121,95 g |

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.05.2026, NIEDZIELA

| | | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK WIECZORNY |
|--------------------------|---|---|--|--|--|------------------------------|
| Dieta papkowata (x4)(4): | → | polędwica z majerankiem, Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | kurczak w sosie, marchewka gotowana, barszcz czerwony *(glu, sel, mle), Kompot, Ryż biały, gotowany | budyń *(mle) | szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D | SKYR naturalny *(mle) |
| | G | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Woda - 100ml, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | Noga (udo) kurczaka - 220g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Marchew - 260g, Pietruszka, korzeń - 40g, Pietruszka, liście - 7g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Burak - 80g, Ziemniaki, średnio - 200g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Boćwina - 40g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Ryż biały, gotowany - 100g | Budyń w proszku - 20g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 150ml | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g | SKYR naturalny *(mle) - 140g |

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

| | Dieta papkowata (x4)(4): |
|---------------------------|--------------------------|
| Kalorie | 2070,33 kCal |
| Witamina C | 109,43 mg |
| Witamina B12 | 3,24 µg |
| Foliany | 0,43 mg |
| Witamina B6 | 2,48 mg |
| Niacyna | 17,17 mg |
| Witamina B2 | 2,06 mg |
| Witamina B1 | 1,13 mg |
| Witamina E | 9,20 mg |
| Witamina D | 0,00 mg |
| Witamina A | 5,12 mg |
| Skrobia | 169,16 mg |
| Sól | 5657,76 mg |
| Mangan | 3,47 mg |
| Miedź | 1,51 mg |
| Cynk | 10,36 mg |
| Żelazo | 12,27 mg |
| Magnez | 346,13 mg |
| Fosfor | 1473,18 mg |
| Wapń | 1104,11 mg |
| Potas | 4615,15 mg |
| Sód | 2346,08 mg |
| Błonnik pokarmowy | 28,24 g |
| Cukry proste | 18,20 g |
| Węglowodany | 274,56 g |
| Cholesterol | 292,40 mg |
| Tłuszcze wielonienasycone | 12,47 g |
| Tłuszcze jednonienasycone | 20,49 g |
| Tłuszcze nienasycone | 42,26 g |
| Tłuszcze nasycone | 23,84 g |
| Tłuszcze | 71,33 g |
| Białka | 112,11 g |