

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.07.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	↵	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), Chleb żytni razowy *(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)
	↶	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 80g, Marchew - 20g, Żelatyna - 4g, Woda - 100ml, Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, 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	Ziemniaki, średnio - 200g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 20g, Pietruszka, korzeń - 25g, Marchew - 50g, Pietruszka, liście - 2g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 2g, Wieprzowina, łopatką - 60g, Woda - 400ml, Kapusta biała - 300g, Kielbasa podwawelska - 30g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g	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, soy - Soja, oz - Orzeszki ziemne, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2007,89 kCal
Witamina C	275,58 mg
Witamina B12	5,00 µg
Foliany	0,49 mg
Witamina B6	2,61 mg
Niacyna	18,95 mg
Witamina B2	2,53 mg
Witamina B1	1,74 mg
Witamina E	14,40 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,01 mg
Skrobia	157,34 mg
Sól	6538,01 mg
Mangan	5,63 mg
Miedź	1,52 mg
Cynk	13,95 mg
Żelazo	12,39 mg
Magnez	391,54 mg
Fosfor	1745,56 mg
Wapń	1263,80 mg
Potas	4803,02 mg
Sód	2613,31 mg
Błonnik pokarmowy	32,51 g
Cukry proste	21,58 g
Węglowodany	269,87 g
Cholesterol	384,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,90 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,66 g
Tłuszcze nienasycone	36,48 g
Tłuszcze nasycone	24,57 g
Tłuszcze	66,10 g
Białka	109,39 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.07.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK 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)
	↻	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Ryż biały - 25g, 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, kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 20g, Marchew - 170g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, 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) - 80g, 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	2206,72 kCal
Witamina C	133,95 mg
Witamina B12	2,24 µg
Foliany	0,36 mg
Witamina B6	2,55 mg
Niacyna	14,96 mg
Witamina B2	1,69 mg
Witamina B1	1,13 mg
Witamina E	12,92 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,41 mg
Skrobia	226,21 mg
Sól	5544,54 mg
Mangan	3,40 mg
Miedź	1,44 mg
Cynk	7,72 mg
Żelazo	9,61 mg
Magnez	326,38 mg
Fosfor	1242,33 mg
Wapń	936,87 mg
Potas	4734,22 mg
Sód	2217,24 mg
Błonnik pokarmowy	28,09 g
Cukry proste	37,24 g
Węglowodany	335,08 g
Cholesterol	65,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,05 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,62 g
Tłuszcze nienasycone	38,26 g
Tłuszcze nasycone	23,05 g
Tłuszcze	64,00 g
Białka	86,71 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.07.2026, 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)
	G	Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, 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) - 40g, Mąka pszenna, typ 550 - 10g, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 200g, kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 20g, Cebula - 15g, Wieprzowina, łopatka - 60g, Woda - 400ml, Olej rzepakowy - 5g, Kapusta biała - 300g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 15g, Kielbasa podwawelska - 30g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g	Jabłko - 120g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, 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	2070,93 kCal
Witamina C	301,14 mg
Witamina B12	3,11 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	2,51 mg
Niacyna	17,35 mg
Witamina B2	2,17 mg
Witamina B1	1,77 mg
Witamina E	17,79 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,17 mg
Skrobia	173,14 mg
Sól	7397,41 mg
Mangan	8,53 mg
Miedź	1,65 mg
Cynk	14,41 mg
Żelazo	13,51 mg
Magnez	423,48 mg
Fosfor	1621,33 mg
Wapń	1186,91 mg
Potas	4905,95 mg
Sód	2956,78 mg
Błonnik pokarmowy	42,32 g
Cukry proste	32,00 g
Węglowodany	307,22 g
Cholesterol	125,35 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,38 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,69 g
Tłuszcze nienasycone	37,09 g
Tłuszcze nasycone	22,74 g
Tłuszcze	63,45 g
Białka	88,87 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.07.2026, 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), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jabłko
	G	Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 30g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 200g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Olej rzepakowy - 20g, Ziemniaki, średnio - 200g, kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 20g, Pietruszka, korzeń - 25g, Marchew - 50g, Pietruszka, liście - 2g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Wieprzowina, łopatka - 60g, Woda - 400ml, Kapusta biała - 300g, Kielbasa podwawelska - 30g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Chleb wiejski - 75g	szynka biała - 40g, Chleb wiejski - 100g, Jaja gotowane - 55g, 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, jaj - Jaja, sel - Seler

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x3)(3):
Kalorie	2038,51 kCal
Witamina C	287,09 mg
Witamina B12	1,27 µg
Foliany	0,54 mg
Witamina B6	2,60 mg
Niacyna	22,19 mg
Witamina B2	1,32 mg
Witamina B1	1,75 mg
Witamina E	22,80 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,92 mg
Skrobia	197,26 mg
Sól	6069,82 mg
Mangan	4,31 mg
Miedź	1,59 mg
Cynk	10,44 mg
Żelazo	13,09 mg
Magnez	342,81 mg
Fosfor	1025,56 mg
Wapń	436,32 mg
Potas	5072,55 mg
Sód	2426,16 mg
Błonnik pokarmowy	34,97 g
Cukry proste	34,57 g
Węglowodany	290,50 g
Cholesterol	252,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	17,02 g
Tłuszcze jednonienasycone	29,82 g
Tłuszcze nienasycone	52,44 g
Tłuszcze nasycone	14,58 g
Tłuszcze	71,41 g
Białka	75,67 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.07.2026, 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, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	serek wiejski z dodatkiem owocowym *(mle)
	U	Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 50g, Kajzerki - 45g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Marchew - 190g, Seler korzeniowy *(sel) - 45g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 200g, kiełbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 20g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Olej rzepakowy - 5g, 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, Bułki pszenne zwykłe - 50g, Chleb wiejski - 50g, Jaja gotowane - 50g, 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 bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2463,97 kCal
Witamina C	141,59 mg
Witamina B12	4,06 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	2,77 mg
Niacyna	15,40 mg
Witamina B2	2,44 mg
Witamina B1	1,28 mg
Witamina E	12,57 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,95 mg
Skrobia	239,43 mg
Sól	6879,24 mg
Mangan	3,44 mg
Miedź	1,58 mg
Cynk	9,83 mg
Żelazo	11,39 mg
Magnez	377,78 mg
Fosfor	1643,53 mg
Wapń	1358,62 mg
Potas	5343,82 mg
Sód	2750,49 mg
Błonnik pokarmowy	28,79 g
Cukry proste	32,78 g
Węglowodany	357,12 g
Cholesterol	276,50 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,87 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,81 g
Tłuszcze nienasycone	40,70 g
Tłuszcze nasycone	29,53 g
Tłuszcze	74,05 g
Białka	106,67 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.07.2026, 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 wiejski z dodatkiem owocowym *(mle)
	G	Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 45g, Ziemniaki, średnio - 200g, kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 20g, Marchew - 70g, 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) - 80g, Ziemniaki, gotowane w wodzie - 400g, Skrobia ziemniaczana - 30g, Marchew, gotowana w wodzie - 120g	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 wiejski z dodatkiem owocowym - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2285,12 kCal
Witamina C	108,09 mg
Witamina B12	2,99 µg
Foliany	0,32 mg
Witamina B6	2,53 mg
Niacyna	14,73 mg
Witamina B2	1,98 mg
Witamina B1	1,20 mg
Witamina E	9,12 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,21 mg
Skrobia	250,24 mg
Sól	6374,64 mg
Mangan	3,64 mg
Miedź	1,48 mg
Cynk	8,59 mg
Żelazo	9,79 mg
Magnez	352,53 mg
Fosfor	1453,68 mg
Wapń	1191,62 mg
Potas	4670,82 mg
Sód	2548,74 mg
Błonnik pokarmowy	28,62 g
Cukry proste	29,45 g
Węglowodany	358,43 g
Cholesterol	77,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,82 g
Tłuszcze jednonienasycone	14,35 g
Tłuszcze nienasycone	31,20 g
Tłuszcze nasycone	24,47 g
Tłuszcze	58,08 g
Białka	96,40 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.07.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Arbuz, 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, cukinia faszerowana mięsem, buraczki duszone, Kompot, 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	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, Arbuz - 200g, 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 - 30g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Cukinia - 150g, Wieprzowina, łopatka - 80g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Bułka tarta *(glu) - 10g, Papryka czerwona, konserwowa - 5g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Ryż biały - 20g, Olej rzepakowy - 10g, Burak - 180g, 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) - 200ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mielonka (Luncheon meat) - 50g, Papryka czerwona - 40g, 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	2311,54 kCal
Witamina C	217,76 mg
Witamina B12	3,44 µg
Foliany	0,55 mg
Witamina B6	3,33 mg
Niacyna	21,47 mg
Witamina B2	2,29 mg
Witamina B1	2,06 mg
Witamina E	12,06 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,37 mg
Skrobia	201,89 mg
Sól	4370,22 mg
Mangan	6,27 mg
Miedź	1,94 mg
Cynk	13,65 mg
Żelazo	14,89 mg
Magnez	436,93 mg
Fosfor	1658,81 mg
Wapń	1140,07 mg
Potas	5946,08 mg
Sód	1742,82 mg
Błonnik pokarmowy	32,50 g
Cukry proste	42,15 g
Węglowodany	345,54 g
Cholesterol	181,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,84 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,12 g
Tłuszcze nienasycone	38,44 g
Tłuszcze nasycone	24,10 g
Tłuszcze	66,87 g
Białka	96,73 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.07.2026, 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 - 130g	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	2184,62 kCal
Witamina C	224,01 mg
Witamina B12	3,38 µg
Foliany	0,51 mg
Witamina B6	3,27 mg
Niacyna	26,41 mg
Witamina B2	2,25 mg
Witamina B1	2,23 mg
Witamina E	15,13 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,40 mg
Skrobia	203,69 mg
Sól	3879,22 mg
Mangan	4,37 mg
Miedź	1,77 mg
Cynk	10,97 mg
Żelazo	13,31 mg
Magnez	415,01 mg
Fosfor	1681,89 mg
Wapń	959,71 mg
Potas	5863,39 mg
Sód	1550,18 mg
Błonnik pokarmowy	31,61 g
Cukry proste	29,05 g
Węglowodany	310,08 g
Cholesterol	138,30 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,01 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,20 g
Tłuszcze nienasycone	39,86 g
Tłuszcze nasycone	20,69 g
Tłuszcze	64,49 g
Białka	106,06 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.07.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK 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 zieleciną	kisiel 300ml	zupa grysikowa 400ml, pulpet gotowany w sosie koperkowym, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, 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)
	G	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	Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 90g, Pietruszka, korzeń - 25g, Kasza manna *(glu) - 15g, Pietruszka, liście - 3g, Wieprzowina, łopatką - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 5g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Fasola szparagowa - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Margaryna miękka, 60% 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) - 200ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 30g, Papryka czerwona - 65g, Ogórek - 25g, Majonez domowy z olejem rzepakowym *(jaj) - 5g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) - 10g, Koper ogrodowy - 3g, 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	2384,55 kCal
Witamina C	258,46 mg
Witamina B12	3,97 µg
Foliany	0,56 mg
Witamina B6	3,38 mg
Niacyna	20,99 mg
Witamina B2	2,63 mg
Witamina B1	2,02 mg
Witamina E	13,69 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,74 mg
Skrobia	225,11 mg
Sól	3937,60 mg
Mangan	7,87 mg
Miedź	2,01 mg
Cynk	15,48 mg
Żelazo	15,88 mg
Magnez	476,08 mg
Fosfor	1869,41 mg
Wapń	1168,30 mg
Potas	5674,65 mg
Sód	1926,99 mg
Błonnik pokarmowy	38,33 g
Cukry proste	18,77 g
Węglowodany	351,91 g
Cholesterol	334,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,63 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,23 g
Tłuszcze nienasycone	35,97 g
Tłuszcze nasycone	25,53 g
Tłuszcze	67,26 g
Białka	111,61 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.07.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK 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 - 25g, 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) - 15g, 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 - 5g, 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	2005,38 kCal
Witamina C	248,07 mg
Witamina B12	2,07 µg
Foliany	0,55 mg
Witamina B6	3,56 mg
Niacyna	26,70 mg
Witamina B2	1,64 mg
Witamina B1	1,95 mg
Witamina E	15,90 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,58 mg
Skrobia	222,29 mg
Sól	4400,71 mg
Mangan	3,85 mg
Miedź	1,95 mg
Cynk	11,90 mg
Żelazo	14,85 mg
Magnez	394,68 mg
Fosfor	1235,78 mg
Wapń	359,96 mg
Potas	6124,10 mg
Sód	1710,33 mg
Błonnik pokarmowy	31,96 g
Cukry proste	21,24 g
Węglowodany	300,50 g
Cholesterol	399,15 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,41 g
Tłuszcze jednonienasycone	27,24 g
Tłuszcze nienasycone	43,26 g
Tłuszcze nasycone	13,23 g
Tłuszcze	61,04 g
Białka	78,67 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.07.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK 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	2299,09 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 14.07.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK 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 zieleniną	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 - 4g, 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) - 15g, 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 - 5g, Woda - 250ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Ryż biały - 25g, Woda - 250ml, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Ziemniaki, średnio - 200g	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	2199,62 kCal
Witamina C	182,14 mg
Witamina B12	3,27 µg
Foliany	0,49 mg
Witamina B6	3,54 mg
Niacyna	23,24 mg
Witamina B2	2,26 mg
Witamina B1	2,01 mg
Witamina E	9,39 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,40 mg
Skrobia	235,19 mg
Sól	4134,92 mg
Mangan	4,70 mg
Miedź	1,83 mg
Cynk	12,14 mg
Żelazo	12,95 mg
Magnez	429,01 mg
Fosfor	1633,69 mg
Wapń	1065,46 mg
Potas	5993,54 mg
Sód	1982,13 mg
Błonnik pokarmowy	31,42 g
Cukry proste	15,95 g
Węglowodany	331,29 g
Cholesterol	150,05 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,06 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,09 g
Tłuszcze nienasycone	27,02 g
Tłuszcze nasycone	22,69 g
Tłuszcze	54,29 g
Białka	111,28 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.07.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	J	Makaron na mleku 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, 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
	G	Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Marchew - 150g, Olej rzepakowy - 5g, 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, Cebula - 20g, Seler korzeniowy *(sel) - 60g, 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) - 20g, Kalafior, mrożony - 35g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, Kasza gryczana, gotowana - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kabanosy dębowe - 90g, 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

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2372,74 kCal
Witamina C	160,47 mg
Witamina B12	2,76 µg
Foliany	0,45 mg
Witamina B6	3,05 mg
Niacyna	13,29 mg
Witamina B2	2,08 mg
Witamina B1	1,39 mg
Witamina E	14,74 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,37 mg
Skrobia	177,09 mg
Sól	8283,15 mg
Mangan	6,06 mg
Miedź	1,63 mg
Cynk	10,48 mg
Żelazo	11,32 mg
Magnez	497,38 mg
Fosfor	1499,60 mg
Wapń	1149,55 mg
Potas	5154,85 mg
Sód	3311,70 mg
Błonnik pokarmowy	36,23 g
Cukry proste	34,25 g
Węglowodany	336,96 g
Cholesterol	78,88 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,39 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,87 g
Tłuszcze nienasycone	47,14 g
Tłuszcze nasycone	25,99 g
Tłuszcze	78,49 g
Białka	96,93 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.07.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	↪	Makaron na mleku 300ml, Arbuz, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	Pulpet drobiowy w sosie, 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)
	↻	Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Arbuz - 200g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 50g	Marchew - 200g, Seler korzeniowy *(sel) - 55g, Koper ogrodowy - 4g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Pietruszka, korzeń - 30g, Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Kisiel w proszku - 15g, Woda - 450ml, Ziemniaki, średnio - 500g, Kalafior, mrożony - 35g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g	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	2086,16 kCal
Witamina C	176,81 mg
Witamina B12	3,09 µg
Foliany	0,42 mg
Witamina B6	3,43 mg
Niacyna	19,46 mg
Witamina B2	2,15 mg
Witamina B1	1,53 mg
Witamina E	11,07 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,03 mg
Skrobia	192,91 mg
Sól	6235,91 mg
Mangan	3,21 mg
Miedź	1,61 mg
Cynk	9,47 mg
Żelazo	10,76 mg
Magnez	378,11 mg
Fosfor	1504,66 mg
Wapń	1026,27 mg
Potas	5686,71 mg
Sód	2444,21 mg
Błonnik pokarmowy	28,58 g
Cukry proste	23,00 g
Węglowodany	317,19 g
Cholesterol	194,78 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,57 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,43 g
Tłuszcze nienasycone	30,82 g
Tłuszcze nasycone	20,66 g
Tłuszcze	56,58 g
Białka	91,38 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.07.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	J	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	pulpet gotowany w sosie koperkowym, 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
	G	Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, 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 - 50g	Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Sałata - 2g, Papryka czerwona - 25g	Wieprzowina, łopatka - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Pietruszka, korzeń - 30g, Marchew - 80g, Seler korzeniowy *(sel) - 55g, Koper ogrodowy - 12g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Kapusta biała - 90g, Cebula - 10g, Por - 5g, Olej rzepakowy - 10g, Kisiel w proszku - 15g, Woda - 450ml, Ziemniaki, średnio - 500g, Kalafior, mrożony - 35g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g	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	Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 20g, Chleb żytni razowy *(glu) - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2306,89 kCal
Witamina C	241,89 mg
Witamina B12	2,79 µg
Foliany	0,49 mg
Witamina B6	3,35 mg
Niacyna	22,57 mg
Witamina B2	2,08 mg
Witamina B1	2,07 mg
Witamina E	17,23 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,13 mg
Skrobia	223,24 mg
Sól	7683,50 mg
Mangan	8,41 mg
Miedź	1,89 mg
Cynk	14,77 mg
Żelazo	14,68 mg
Magnez	458,09 mg
Fosfor	1644,93 mg
Wapń	894,40 mg
Potas	5878,00 mg
Sód	3023,18 mg
Błonnik pokarmowy	44,12 g
Cukry proste	26,17 g
Węglowodany	361,81 g
Cholesterol	146,68 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,79 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,74 g
Tłuszcze nienasycone	38,35 g
Tłuszcze nasycone	20,26 g
Tłuszcze	63,38 g
Białka	94,14 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.07.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x5)(5):	→	zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	Pulpet drobiowy w sosie, 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, Sałata	Banan
	G	Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 200g, Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 30g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 200g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 50g	Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Pietruszka, korzeń - 20g, Marchew - 200g, Seler korzeniowy *(sel) - 25g, Koper ogrodowy - 8g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Kisiel w proszku - 15g, Woda - 450ml, Ziemniaki, średnio - 500g, Kalafior, mrożony - 35g, Olej rzepakowy - 5g	Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 200g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Banan - 200g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x5)(5):
Kalorie	2038,98 kCal
Witamina C	191,64 mg
Witamina B12	0,56 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	4,16 mg
Niacyna	23,28 mg
Witamina B2	1,28 mg
Witamina B1	1,37 mg
Witamina E	15,17 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,29 mg
Skrobia	215,16 mg
Sól	5628,60 mg
Mangan	4,33 mg
Miedź	1,85 mg
Cynk	8,44 mg
Żelazo	11,71 mg
Magnez	422,40 mg
Fosfor	1076,10 mg
Wapń	262,02 mg
Potas	6383,37 mg
Sód	2201,16 mg
Błonnik pokarmowy	34,18 g
Cukry proste	30,44 g
Węglowodany	335,52 g
Cholesterol	119,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,91 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,95 g
Tłuszcze nienasycone	37,68 g
Tłuszcze nasycone	10,60 g
Tłuszcze	53,04 g
Białka	71,83 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.07.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	→	Makaron na mleku 300ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	Pulpet drobiowy w sosie, 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, Sałata	Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem
	↺	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 50g	Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Pietruszka, korzeń - 30g, Marchew - 200g, Seler korzeniowy *(sel) - 55g, Koper ogrodowy - 4g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Kisiel w proszku - 15g, Woda - 450ml, Ziemniaki, średnio - 500g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, Kalafior, mrożony - 35g	Kasza manna *(glu) - 30g, Syrop truskawkowy - 20g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, 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	2408,81 kCal
Witamina C	146,66 mg
Witamina B12	5,32 µg
Foliany	0,45 mg
Witamina B6	3,42 mg
Niacyna	19,76 mg
Witamina B2	3,19 mg
Witamina B1	1,64 mg
Witamina E	10,90 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,00 mg
Skrobia	218,47 mg
Sól	7417,21 mg
Mangan	3,30 mg
Miedź	1,59 mg
Cynk	12,40 mg
Żelazo	11,20 mg
Magnez	460,96 mg
Fosfor	2050,81 mg
Wapń	2521,22 mg
Potas	6395,16 mg
Sód	2915,96 mg
Błonnik pokarmowy	28,01 g
Cukry proste	12,60 g
Węglowodany	365,74 g
Cholesterol	210,78 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,95 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,42 g
Tłuszcze nienasycone	32,19 g
Tłuszcze nasycone	22,74 g
Tłuszcze	60,20 g
Białka	115,14 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.07.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta papkowata (x4)(4):	→	Makaron na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	Pulpet drobiowy w sosie, marchewka gotowana, kisiel 300ml, Ziemniaki, gotowane w wodzie, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	kasza manna z sokiem *(glu, mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, szynka wyborna - 50g	Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Pietruszka, korzeń - 30g, Marchew - 300g, Seler korzeniowy *(sel) - 55g, Koper ogrodowy - 4g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Kisiel w proszku - 15g, Woda - 450ml, Kalafior, mrożony - 35g, Ziemniaki, średnio - 200g, Pietruszka, liście - 6g, Ziemniaki, gotowane w wodzie - 200g	Syrop truskawkowy - 30g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200ml, Kasza manna *(glu) - 50g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% 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	2272,42 kCal
Witamina C	126,68 mg
Witamina B12	3,89 µg
Foliany	0,39 mg
Witamina B6	2,81 mg
Niacyna	16,77 mg
Witamina B2	2,41 mg
Witamina B1	1,36 mg
Witamina E	9,76 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	5,56 mg
Skrobia	211,24 mg
Sól	6629,50 mg
Mangan	3,51 mg
Miedź	1,53 mg
Cynk	10,08 mg
Żelazo	10,56 mg
Magnez	392,75 mg
Fosfor	1654,37 mg
Wapń	1290,98 mg
Potas	5178,33 mg
Sód	2602,14 mg
Błonnik pokarmowy	30,02 g
Cukry proste	12,37 g
Węglowodany	350,36 g
Cholesterol	209,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,29 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,16 g
Tłuszcze nienasycone	31,27 g
Tłuszcze nasycone	22,86 g
Tłuszcze	59,40 g
Białka	99,28 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.07.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	→	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 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, 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) - 300ml, Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Szynka bankietowa - 1g, Buraki, gotowane w wodzie - 1g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, 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

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2194,12 kCal
Witamina C	181,04 mg
Witamina B12	3,93 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	3,32 mg
Niacyna	25,91 mg
Witamina B2	2,41 mg
Witamina B1	2,25 mg
Witamina E	11,81 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,34 mg
Skrobia	175,87 mg
Sól	5357,03 mg
Mangan	4,56 mg
Miedź	1,51 mg
Cynk	11,49 mg
Żelazo	12,72 mg
Magnez	404,45 mg
Fosfor	1773,45 mg
Wapń	1016,69 mg
Potas	5299,41 mg
Sód	2141,09 mg
Błonnik pokarmowy	30,43 g
Cukry proste	35,10 g
Węglowodany	305,92 g
Cholesterol	142,40 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,24 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,19 g
Tłuszcze nienasycone	34,67 g
Tłuszcze nasycone	23,90 g
Tłuszcze	63,99 g
Białka	116,41 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.07.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	płatki jęczmienne na mleku 300ml, polędwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), Buraki, gotowane w wodzie, 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), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, polędwica miodowa Ł - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 1g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	mieszanka warzywna - 30g, Marchew - 80g, 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, łopatką - 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	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2001,14 kCal
Witamina C	207,79 mg
Witamina B12	3,54 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	3,03 mg
Niacyna	22,34 mg
Witamina B2	2,17 mg
Witamina B1	1,89 mg
Witamina E	11,75 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,16 mg
Skrobia	196,87 mg
Sól	5254,97 mg
Mangan	3,76 mg
Miedź	1,51 mg
Cynk	11,19 mg
Żelazo	12,10 mg
Magnez	388,82 mg
Fosfor	1535,82 mg
Wapń	1065,78 mg
Potas	5512,66 mg
Sód	1740,26 mg
Błonnik pokarmowy	27,87 g
Cukry proste	14,41 g
Węglowodany	289,58 g
Cholesterol	147,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,04 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,30 g
Tłuszcze nienasycone	31,79 g
Tłuszcze nasycone	22,72 g
Tłuszcze	58,63 g
Białka	91,58 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.07.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	→	płatki jęczmienne na mleku 300ml, polędwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	Jabłko	zupa jarzynowa 400ml, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zraz mięsno-ryżowy w sosie	kanapka z rzodkiewką	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)
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, polędwica miodowa Ł - 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	Jabłko - 120g	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, mieszanka warzywna - 25g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 5g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 500ml, Marchew - 70g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Wieprzowina, łopatką - 110g, Ryż biały - 30g, Bułka tarta *(glu) - 20g	Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Rzodkiewka - 30g, Sałata - 2g	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	2364,27 kCal
Witamina C	254,56 mg
Witamina B12	4,65 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	3,32 mg
Niacyna	22,32 mg
Witamina B2	2,47 mg
Witamina B1	2,01 mg
Witamina E	14,39 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,17 mg
Skrobia	222,51 mg
Sól	6342,15 mg
Mangan	7,43 mg
Miedź	1,89 mg
Cynk	14,73 mg
Żelazo	15,09 mg
Magnez	476,88 mg
Fosfor	1878,62 mg
Wapń	1227,88 mg
Potas	6023,38 mg
Sód	2174,83 mg
Błonnik pokarmowy	40,21 g
Cukry proste	23,47 g
Węglowodany	353,83 g
Cholesterol	162,45 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,72 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,16 g
Tłuszcze nienasycone	37,33 g
Tłuszcze nasycone	26,06 g
Tłuszcze	68,41 g
Białka	102,56 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.07.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x3)(3):	J	polędwica miodowa regionalna *(soj), zupa warzywna, Buraki, gotowane w wodzie, 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), Jaja gotowane *(jaj), 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 - 20g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 2g, Olej rzepakowy - 15g, Ziemniaki, średnio - 200g, polędwica miodowa regionalna - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 1g, 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 - 110g, Ryż biały - 30g, Bułka tarta *(glu) - 15g, Bułka czerstwa *(glu) - 15g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 20g	szynka gotowana wieprzowa - 50g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 50g, 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, jaj - Jaja, sel - Seler

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x3)(3):
Kalorie	2086,14 kCal
Witamina C	253,60 mg
Witamina B12	1,41 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	3,51 mg
Niacyna	26,92 mg
Witamina B2	1,40 mg
Witamina B1	1,92 mg
Witamina E	15,81 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,55 mg
Skrobia	229,30 mg
Sól	4836,55 mg
Mangan	4,30 mg
Miedź	1,79 mg
Cynk	10,86 mg
Żelazo	14,17 mg
Magnez	386,68 mg
Fosfor	1142,30 mg
Wapń	272,29 mg
Potas	6160,22 mg
Sód	1860,69 mg
Błonnik pokarmowy	32,48 g
Cukry proste	31,33 g
Węglowodany	325,77 g
Cholesterol	247,30 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,28 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,09 g
Tłuszcze nienasycone	38,86 g
Tłuszcze nasycone	13,14 g
Tłuszcze	56,97 g
Białka	81,87 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.07.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	J	płatki jęczmienne na mleku 300ml, polędwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Kajzerki, 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	Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem	marmolada wieloowocowa, szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, polędwica miodowa Ł - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 1g, Chleb wiejski - 50g, Kajzerki - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g	mieszanka warzywna - 35g, Marchew - 80g, 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 - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Wieprzowina, łopatka - 110g, Ryż biały - 30g, Bułka tarta *(glu) - 15g	Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem - 375g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, marmolada wieloowocowa - 40g, szynka gotowana wieprzowa - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2367,52 kCal
Witamina C	177,76 mg
Witamina B12	5,40 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	3,13 mg
Niacyna	21,99 mg
Witamina B2	2,65 mg
Witamina B1	1,96 mg
Witamina E	10,77 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,07 mg
Skrobia	215,55 mg
Sól	6149,88 mg
Mangan	3,79 mg
Miedź	1,55 mg
Cynk	12,36 mg
Żelazo	12,27 mg
Magnez	427,60 mg
Fosfor	1843,35 mg
Wapń	2163,89 mg
Potas	5799,66 mg
Sód	2098,14 mg
Błonnik pokarmowy	29,80 g
Cukry proste	34,74 g
Węglowodany	351,62 g
Cholesterol	174,40 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,57 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,04 g
Tłuszcze nienasycone	35,08 g
Tłuszcze nasycone	26,97 g
Tłuszcze	66,72 g
Białka	106,63 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.07.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK 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	Kefir, 2% tłuszczu *(mle)	szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, polędwica miodowa Ł - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	mieszanka warzywna - 35g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 500ml, Marchew - 70g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Brokuły, mrożone - 180g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Bułka tarta *(glu) - 15g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Wieprzowina, łopatka - 110g, Ryż biały - 30g	Kefir, 2% tłuszczu - 375g	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	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2282,57 kCal
Witamina C	202,74 mg
Witamina B12	5,40 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	3,19 mg
Niacyna	22,14 mg
Witamina B2	2,67 mg
Witamina B1	1,97 mg
Witamina E	11,00 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,97 mg
Skrobia	200,39 mg
Sól	6124,29 mg
Mangan	3,96 mg
Miedź	1,51 mg
Cynk	12,30 mg
Żelazo	12,21 mg
Magnez	432,07 mg
Fosfor	1846,12 mg
Wapń	1457,14 mg
Potas	5914,70 mg
Sód	1944,02 mg
Błonnik pokarmowy	29,30 g
Cukry proste	13,19 g
Węglowodany	327,20 g
Cholesterol	174,40 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,22 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,39 g
Tłuszcze nienasycone	34,74 g
Tłuszcze nasycone	26,76 g
Tłuszcze	66,24 g
Białka	107,82 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.07.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK 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 *(Mió), Pomidor, Sałata, Ser, edamski tłusty	zupa zacierkowa, buraczki duszone, gołąbek w sosie, Kompot, Ziemniaki gotowane	szynka biała *(gor, glu), 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	Marchew - 50g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 7g, Koper ogrodowy - 5g, Ziemniaki, średnio - 450g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 40g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Burak - 120g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Kapusta biała - 200g, Ryż biały - 30g, Mintaj, świeży - 90g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka biała - 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: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, Mió - Miód, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2296,83 kCal
Witamina C	245,29 mg
Witamina B12	6,20 µg
Foliany	0,58 mg
Witamina B6	2,70 mg
Niacyna	16,19 mg
Witamina B2	2,05 mg
Witamina B1	1,35 mg
Witamina E	14,92 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,83 mg
Skrobia	211,49 mg
Sól	5394,62 mg
Mangan	5,45 mg
Miedź	1,70 mg
Cynk	11,82 mg
Żelazo	13,90 mg
Magnez	411,18 mg
Fosfor	1775,13 mg
Wapń	1402,43 mg
Potas	5541,09 mg
Sód	2095,80 mg
Błonnik pokarmowy	32,83 g
Cukry proste	36,46 g
Węglowodany	350,70 g
Cholesterol	385,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,17 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,20 g
Tłuszcze nienasycone	31,77 g
Tłuszcze nasycone	25,82 g
Tłuszcze	61,55 g
Białka	101,40 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.07.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK 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, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	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, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 30g	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	2397,79 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	3830,67 mg
Mangan	4,29 mg
Miedź	1,80 mg
Cynk	10,73 mg
Żelazo	12,95 mg
Magnez	458,66 mg
Fosfor	1833,15 mg
Wapń	1277,94 mg
Potas	6634,07 mg
Sód	1582,17 mg
Błonnik pokarmowy	35,17 g
Cukry proste	35,44 g
Węglowodany	386,88 g
Cholesterol	322,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,32 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,85 g
Tłuszcze nienasycone	29,16 g
Tłuszcze nasycone	21,39 g
Tłuszcze	54,75 g
Białka	102,35 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.07.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK 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 - 50g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 7g, Koper ogrodowy - 5g, Ziemniaki, średnio - 500g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 40g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Mintaj, świeży - 90g, Ryż biały - 30g, Kapusta biała - 200g, 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	252,09 mg
Witamina B12	7,70 µg
Foliany	0,55 mg
Witamina B6	3,10 mg
Niacyna	17,22 mg
Witamina B2	3,10 mg
Witamina B1	1,62 mg
Witamina E	15,51 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,93 mg
Skrobia	227,18 mg
Sól	4805,72 mg
Mangan	7,06 mg
Miedź	1,80 mg
Cynk	15,50 mg
Żelazo	14,95 mg
Magnez	496,58 mg
Fosfor	2255,16 mg
Wapń	1418,12 mg
Potas	6358,83 mg
Sód	1920,03 mg
Błonnik pokarmowy	42,17 g
Cukry proste	31,81 g
Węglowodany	366,57 g
Cholesterol	542,52 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,93 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,86 g
Tłuszcze nienasycone	31,94 g
Tłuszcze nasycone	22,36 g
Tłuszcze	59,05 g
Białka	112,97 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.07.2026, 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, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	kanapka z wędliną *(glu, sel, gor)
	G	Woda - 250ml, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 10g, Ryż biały - 15g, Ziemniaki, średnio - 200g, Olej rzepakowy - 10g, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 75g, 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) - 40g, 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, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 30g	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	2096,74 kCal
Witamina C	237,06 mg
Witamina B12	1,04 µg
Foliany	0,55 mg
Witamina B6	3,16 mg
Niacyna	22,15 mg
Witamina B2	1,28 mg
Witamina B1	1,36 mg
Witamina E	18,47 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,31 mg
Skrobia	240,31 mg
Sól	4901,97 mg
Mangan	4,09 mg
Miedź	1,87 mg
Cynk	8,66 mg
Żelazo	14,84 mg
Magnez	382,31 mg
Fosfor	1139,40 mg
Wapń	334,29 mg
Potas	6024,82 mg
Sód	2011,27 mg
Błonnik pokarmowy	35,79 g
Cukry proste	23,04 g
Węglowodany	318,87 g
Cholesterol	270,25 mg
Tłuszcze wielonienasycone	17,17 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,31 g
Tłuszcze nienasycone	45,54 g
Tłuszcze nasycone	12,74 g
Tłuszcze	62,22 g
Białka	78,22 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.07.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	h	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, 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, Pomidor, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	Napój mleczny jogurtowy
	G	Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 50ml, Bułki pszenne zwykłe - 45g, 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 - 80g, Seler korzeniowy *(sel) - 55g, Pietruszka, korzeń - 60g, Pietruszka, liście - 17g, Koper ogrodowy - 2g, Ziemniaki, średnio - 500g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 25g, Mieszaneczka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, miruna ryba - 90g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 25g, mieszaneczka warzywna - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 50g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	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	2375,74 kCal
Witamina C	203,28 mg
Witamina B12	5,28 µg
Foliany	0,51 mg
Witamina B6	3,06 mg
Niacyna	17,14 mg
Witamina B2	3,05 mg
Witamina B1	1,39 mg
Witamina E	13,86 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,76 mg
Skrobia	192,23 mg
Sól	4319,72 mg
Mangan	3,22 mg
Miedź	1,65 mg
Cynk	11,06 mg
Żelazo	12,49 mg
Magnez	401,51 mg
Fosfor	1978,95 mg
Wapń	1471,69 mg
Potas	6040,37 mg
Sód	1777,62 mg
Błonnik pokarmowy	30,10 g
Cukry proste	18,71 g
Węglowodany	342,33 g
Cholesterol	357,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,25 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,78 g
Tłuszcze nienasycone	38,52 g
Tłuszcze nasycone	22,96 g
Tłuszcze	66,03 g
Białka	113,05 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.07.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK 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), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	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) - 30g, 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, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	serek wiejski z truskawkami *(mle) - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2161,74 kCal
Witamina C	177,27 mg
Witamina B12	3,05 µg
Foliany	0,41 mg
Witamina B6	2,76 mg
Niacyna	16,90 mg
Witamina B2	2,13 mg
Witamina B1	1,29 mg
Witamina E	10,26 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,84 mg
Skrobia	208,36 mg
Sól	5095,87 mg
Mangan	3,65 mg
Miedź	1,51 mg
Cynk	8,99 mg
Żelazo	10,99 mg
Magnez	363,66 mg
Fosfor	1534,40 mg
Wapń	1168,04 mg
Potas	5321,87 mg
Sód	2029,12 mg
Błonnik pokarmowy	33,59 g
Cukry proste	37,20 g
Węglowodany	329,74 g
Cholesterol	115,65 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,83 g
Tłuszcze jednonienasycone	12,74 g
Tłuszcze nienasycone	26,27 g
Tłuszcze nasycone	21,66 g
Tłuszcze	50,67 g
Białka	107,15 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.07.2026, 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), Kielbasa podwawelska, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, Ser topiony, edamski	zupa brokułowa 400ml, Wątróbka duszona, Kompot, surówka z młodej kapusty *(gor, sel), 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, Rzodkiewka, Sałata, twaróg z zieleniną	Kiwi
	G	Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 50ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Kielbasa podwawelska - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g, Ser topiony, edamski - 17g	Brokuły, mrożone - 35g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 80g, Woda - 500ml, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Koper ogrodowy - 4g, Wątroba wieprzowa - 120g, Cebula - 45g, Olej rzepakowy - 15g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kapusta biała - 90g, Kukurydza, konserwowa - 20g, ocet - 1g, Cukier - 2g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Koper ogrodowy - 4g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 40g, kielbasa żywiecka - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 5g	Kiwi - 80g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2073,92 kCal
Witamina C	306,87 mg
Witamina B12	32,36 µg
Foliany	0,55 mg
Witamina B6	3,63 mg
Niacyna	37,05 mg
Witamina B2	5,32 mg
Witamina B1	1,54 mg
Witamina E	14,24 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	17,62 mg
Skrobia	188,64 mg
Sól	5120,81 mg
Mangan	4,83 mg
Miedź	2,25 mg
Cynk	15,46 mg
Żelazo	31,10 mg
Magnez	382,34 mg
Fosfor	1788,74 mg
Wapń	859,43 mg
Potas	5355,79 mg
Sód	2046,45 mg
Błonnik pokarmowy	31,89 g
Cukry proste	22,76 g
Węglowodany	287,11 g
Cholesterol	534,59 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,71 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,34 g
Tłuszcze nienasycone	40,91 g
Tłuszcze nasycone	22,62 g
Tłuszcze	67,35 g
Białka	95,38 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.07.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	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)
	G	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	Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 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	2022,89 kCal
Witamina C	211,11 mg
Witamina B12	2,15 µg
Foliany	0,44 mg
Witamina B6	2,63 mg
Niacyna	15,43 mg
Witamina B2	1,67 mg
Witamina B1	1,25 mg
Witamina E	10,48 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,14 mg
Skrobia	185,14 mg
Sól	5447,77 mg
Mangan	3,25 mg
Miedź	1,36 mg
Cynk	7,15 mg
Żelazo	13,79 mg
Magnez	341,51 mg
Fosfor	1132,10 mg
Wapń	937,44 mg
Potas	5101,52 mg
Sód	2309,67 mg
Błonnik pokarmowy	27,48 g
Cukry proste	21,23 g
Węglowodany	271,45 g
Cholesterol	192,40 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,92 g
Tłuszcze jednonienasycone	12,27 g
Tłuszcze nienasycone	23,09 g
Tłuszcze nasycone	23,99 g
Tłuszcze	63,40 g
Białka	104,09 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.07.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK 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, Kompot, surówka z młodej kapusty *(gor, sel), 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	Pietruszka, korzeń - 20g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Ziemniaki, średnio - 100g, Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Pietruszka, liście - 2g, Marchew - 50g, 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 - 80g, Woda - 600ml, Pietruszka, korzeń - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Koper ogrodowy - 4g, Brokuły, mrożone - 35g, ozory wieprzowe - 120g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Pietruszka, liście - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kapusta biała - 90g, Olej rzepakowy - 5g, Cebula - 15g, Kukurydza, konserwowa - 20g, ocet - 1g, Cukier - 2g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g	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: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2305,33 kCal
Witamina C	307,77 mg
Witamina B12	2,11 µg
Foliany	0,55 mg
Witamina B6	3,60 mg
Niacyna	20,27 mg
Witamina B2	1,80 mg
Witamina B1	1,47 mg
Witamina E	16,98 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,99 mg
Skrobia	206,44 mg
Sól	7116,90 mg
Mangan	7,21 mg
Miedź	1,90 mg
Cynk	11,74 mg
Żelazo	17,75 mg
Magnez	472,37 mg
Fosfor	1557,84 mg
Wapń	948,79 mg
Potas	6536,52 mg
Sód	2976,33 mg
Błonnik pokarmowy	44,90 g
Cukry proste	31,32 g
Węglowodany	332,25 g
Cholesterol	220,50 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,47 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,71 g
Tłuszcze nienasycone	33,12 g
Tłuszcze nasycone	22,92 g
Tłuszcze	73,71 g
Białka	98,21 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.07.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK 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 18.07.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK 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, Pomidor, 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, Pomidor - 100g, 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	2208,69 kCal
Witamina C	217,53 mg
Witamina B12	3,32 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	3,00 mg
Niacyna	16,49 mg
Witamina B2	2,42 mg
Witamina B1	1,45 mg
Witamina E	9,93 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,45 mg
Skrobia	192,36 mg
Sól	6990,47 mg
Mangan	3,40 mg
Miedź	1,46 mg
Cynk	9,63 mg
Żelazo	14,96 mg
Magnez	410,11 mg
Fosfor	1513,15 mg
Wapń	1404,09 mg
Potas	5973,92 mg
Sód	2926,67 mg
Błonnik pokarmowy	31,40 g
Cukry proste	22,51 g
Węglowodany	304,44 g
Cholesterol	198,75 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,00 g
Tłuszcze jednonienasycone	11,31 g
Tłuszcze nienasycone	21,21 g
Tłuszcze nasycone	24,01 g
Tłuszcze	61,75 g
Białka	123,17 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.07.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK 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 - 75g, 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	2164,94 kCal
Witamina C	209,91 mg
Witamina B12	3,32 µg
Foliany	0,41 mg
Witamina B6	2,65 mg
Niacyna	15,18 mg
Witamina B2	2,31 mg
Witamina B1	1,39 mg
Witamina E	8,16 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,15 mg
Skrobia	193,57 mg
Sól	6650,37 mg
Mangan	3,32 mg
Miedź	1,32 mg
Cynk	8,97 mg
Żelazo	14,08 mg
Magnez	386,81 mg
Fosfor	1438,85 mg
Wapń	1345,24 mg
Potas	5379,42 mg
Sód	2790,62 mg
Błonnik pokarmowy	26,28 g
Cukry proste	18,11 g
Węglowodany	293,64 g
Cholesterol	198,75 mg
Tłuszcze wielonienasycone	8,76 g
Tłuszcze jednonienasycone	11,23 g
Tłuszcze nienasycone	20,89 g
Tłuszcze nasycone	23,94 g
Tłuszcze	61,22 g
Białka	121,49 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.07.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK 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)	surówka z marchwi i jabłka, barszcz czerwony *(glu, sel, mle), Kompot, kotlet pożarski *(glu, jaj, mle), Ryż biały, gotowany	południca 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)
	↻	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 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, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Marchew - 170g, Jabłko - 30g, jogurt typ grecki *(mle) - 10ml, Burak - 80g, Ziemniaki, średnio - 200g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 5g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 120g, Bułka tarta *(glu) - 20g, Olej rzepakowy - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 20g, 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	2196,55 kCal
Witamina C	114,34 mg
Witamina B12	3,69 µg
Foliany	0,44 mg
Witamina B6	2,36 mg
Niacyna	15,22 mg
Witamina B2	2,42 mg
Witamina B1	1,10 mg
Witamina E	12,13 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,50 mg
Skrobia	177,82 mg
Sól	5683,60 mg
Mangan	4,92 mg
Miedź	1,56 mg
Cynk	11,62 mg
Żelazo	12,33 mg
Magnez	345,35 mg
Fosfor	1672,50 mg
Wapń	983,55 mg
Potas	4464,85 mg
Sód	1816,36 mg
Błonnik pokarmowy	29,44 g
Cukry proste	17,13 g
Węglowodany	303,52 g
Cholesterol	230,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,71 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,43 g
Tłuszcze nienasycone	39,34 g
Tłuszcze nasycone	23,91 g
Tłuszcze	67,58 g
Białka	108,40 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.07.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	↪	polędwica 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 *(glu, sel, mle), 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 kurze całe *(jaj) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, 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 - 5g	Noga (udo) kurczaka - 220g, Marchew - 200g, Pietruszka, korzeń - 40g, Pietruszka, liście - 7g, Ryż biały - 150g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Ziemniaki, średnio - 200g, Burak - 80g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Mieszanaka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 200ml	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 - 160g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2449,13 kCal
Witamina C	147,35 mg
Witamina B12	3,60 µg
Foliany	0,52 mg
Witamina B6	3,35 mg
Niacyna	19,53 mg
Witamina B2	2,44 mg
Witamina B1	1,29 mg
Witamina E	11,54 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,02 mg
Skrobia	234,41 mg
Sól	5423,81 mg
Mangan	5,19 mg
Miedź	1,83 mg
Cynk	12,66 mg
Żelazo	13,14 mg
Magnez	410,63 mg
Fosfor	1741,28 mg
Wapń	1080,71 mg
Potas	5474,90 mg
Sód	2167,88 mg
Błonnik pokarmowy	31,20 g
Cukry proste	27,27 g
Węglowodany	372,23 g
Cholesterol	300,65 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,58 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,26 g
Tłuszcze nienasycone	43,71 g
Tłuszcze nasycone	24,33 g
Tłuszcze	73,62 g
Białka	105,48 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.07.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	J	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 *(glu, sel, mle), kalafior gotowany, Kompot, Ryż biały, gotowany	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) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, 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 - 80g, Pietruszka, korzeń - 40g, Pietruszka, liście - 7g, Burak - 80g, Ziemniaki, średnio - 200g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Kalafior, mrożony - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Ryż biały, gotowany - 150g	Jabłko - 150g	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, 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	2177,13 kCal
Witamina C	231,06 mg
Witamina B12	3,23 µg
Foliany	0,50 mg
Witamina B6	2,77 mg
Niacyna	17,95 mg
Witamina B2	2,22 mg
Witamina B1	1,25 mg
Witamina E	12,20 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,19 mg
Skrobia	173,64 mg
Sól	6083,81 mg
Mangan	7,07 mg
Miedź	1,68 mg
Cynk	13,21 mg
Żelazo	14,75 mg
Magnez	391,13 mg
Fosfor	1675,98 mg
Wapń	1018,01 mg
Potas	4826,80 mg
Sód	2515,78 mg
Błonnik pokarmowy	37,38 g
Cukry proste	29,70 g
Węglowodany	295,73 g
Cholesterol	327,65 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,11 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,15 g
Tłuszcze nienasycone	44,56 g
Tłuszcze nasycone	23,45 g
Tłuszcze	73,88 g
Białka	116,15 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.07.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK 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), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	kanapka z wędliną *(glu, sel, gor)
	↻	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 - 200g, 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 - 40g, Burak - 80g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Ryż biały, gotowany - 150g	szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Chleb wiejski *(glu) - 25g, kielbasa szynkowa - 20g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 2g, Sałata - 2g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x5)(5):
Kalorie	1968,92 kCal
Witamina C	169,18 mg
Witamina B12	0,88 µg
Foliany	0,52 mg
Witamina B6	3,03 mg
Niacyna	22,94 mg
Witamina B2	1,27 mg
Witamina B1	1,20 mg
Witamina E	15,97 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,58 mg
Skrobia	203,36 mg
Sól	5727,73 mg
Mangan	4,37 mg
Miedź	1,86 mg
Cynk	10,29 mg
Żelazo	14,18 mg
Magnez	374,26 mg
Fosfor	1196,34 mg
Wapń	353,63 mg
Potas	5395,88 mg
Sód	2289,66 mg
Błonnik pokarmowy	33,38 g
Cukry proste	16,43 g
Węglowodany	280,68 g
Cholesterol	185,07 mg
Tłuszcze wielonienasycone	17,39 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,18 g
Tłuszcze nienasycone	51,78 g
Tłuszcze nasycone	13,77 g
Tłuszcze	70,44 g
Białka	84,62 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.07.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	J	polędwica 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 *(Mió), 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, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, polędwica 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 - 220g, Pietruszka, korzeń - 40g, Pietruszka, liście - 7g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Boćwina - 40g, Burak - 80g, Ziemniaki, średnio - 200g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Ryż biały, gotowany - 150g	Budyń w proszku - 20g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 100ml	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 50g, 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	2354,08 kCal
Witamina C	134,69 mg
Witamina B12	4,08 µg
Foliany	0,50 mg
Witamina B6	2,69 mg
Niacyna	18,32 mg
Witamina B2	2,43 mg
Witamina B1	1,24 mg
Witamina E	12,02 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,74 mg
Skrobia	189,01 mg
Sól	6127,96 mg
Mangan	3,69 mg
Miedź	1,64 mg
Cynk	12,03 mg
Żelazo	14,38 mg
Magnez	368,03 mg
Fosfor	1670,58 mg
Wapń	1193,71 mg
Potas	5007,05 mg
Sód	2533,88 mg
Błonnik pokarmowy	28,87 g
Cukry proste	19,92 g
Węglowodany	319,90 g
Cholesterol	479,05 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,01 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,04 g
Tłuszcze nienasycone	46,35 g
Tłuszcze nasycone	25,35 g
Tłuszcze	77,88 g
Białka	123,34 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.07.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta papkowata (x4)(4):	J	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, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	SKYR naturalny *(mle)
	G	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, 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 - 280g, Pietruszka, korzeń - 40g, Pietruszka, liście - 7g, Burak - 80g, Ziemniaki, średnio - 200g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Boćwina - 40g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Ryż biały, gotowany - 150g	Budyń w proszku - 20g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 100ml	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	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	2135,93 kCal
Witamina C	110,61 mg
Witamina B12	3,44 µg
Foliany	0,45 mg
Witamina B6	2,56 mg
Niacyna	17,45 mg
Witamina B2	2,16 mg
Witamina B1	1,17 mg
Witamina E	9,71 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	5,42 mg
Skrobia	182,17 mg
Sól	5731,16 mg
Mangan	3,69 mg
Miedź	1,57 mg
Cynk	10,90 mg
Żelazo	12,58 mg
Magnez	357,93 mg
Fosfor	1545,58 mg
Wapń	1172,21 mg
Potas	4760,05 mg
Sód	2375,43 mg
Błonnik pokarmowy	29,36 g
Cukry proste	18,80 g
Węglowodany	292,49 g
Cholesterol	299,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,19 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,75 g
Tłuszcze nienasycone	41,24 g
Tłuszcze nasycone	23,11 g
Tłuszcze	69,57 g
Białka	115,12 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.07.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	J	Krakowska parzona, Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	zupa jarzynowa 400ml, fasolka po bretońsku, Chleb wiejski *(glu), Kompot	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, pasta z ryby 40g *(gor, ryb, jaj, mle, siar), Sałata	Brzoskwinia
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Krakowska parzona - 50g, 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	mieszaneczka warzywna - 25g, Marchew - 70g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Ziemniaki, średnio - 200g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Fasola biała, nasiona suche - 100g, Kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 20g, Wieprzowina, łopatka - 60g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Cebula - 20g, Mieszaneczka owocowa, mrożona - 50g, Chleb wiejski - 50g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, jogurt typ grecki *(mle) - 20ml, Makrela, wędzona *(ryb) - 40g, Cebula - 10g, Jaja gotowane *(jaj) - 30g, szynka biała - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Brzoskwinia - 120g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko, siar - Siarka i dwutlenek siarki

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2143,87 kCal
Witamina C	136,28 mg
Witamina B12	6,82 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	2,68 mg
Niacyna	21,45 mg
Witamina B2	2,14 mg
Witamina B1	2,05 mg
Witamina E	10,37 mg
Witamina D	0,01 mg
Witamina A	2,06 mg
Skrobia	197,54 mg
Sól	6813,59 mg
Mangan	6,30 mg
Miedź	1,86 mg
Cynk	13,96 mg
Żelazo	18,70 mg
Magnez	493,07 mg
Fosfor	1778,32 mg
Wapń	957,69 mg
Potas	4999,90 mg
Sód	2723,94 mg
Błonnik pokarmowy	42,71 g
Cukry proste	16,18 g
Węglowodany	311,29 g
Cholesterol	251,40 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,54 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,50 g
Tłuszcze nienasycone	34,63 g
Tłuszcze nasycone	23,41 g
Tłuszcze	62,54 g
Białka	104,53 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.07.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	szynka z kotła, Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Miód), Sałata	zupa jarzynowa 400ml, kluski śląskie ze szpinakiem, surówka z marchewki tartej, Kompot	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Banan
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 10g	mieszanek warzywna - 25g, Marchew - 170g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Ziemniaki, średnio - 600g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Szpinak, mrożony - 35g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Skrobia ziemniaczana - 35g, Białko jaja kurzego - 100g, Olej rzepakowy - 5g, Mieszanek owocowa, mrożona - 50g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Banan - 240g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2325,27 kCal
Witamina C	182,43 mg
Witamina B12	2,13 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	3,81 mg
Niacyna	18,26 mg
Witamina B2	2,25 mg
Witamina B1	1,35 mg
Witamina E	11,63 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,67 mg
Skrobia	245,31 mg
Sól	6782,39 mg
Mangan	4,41 mg
Miedź	1,82 mg
Cynk	8,42 mg
Żelazo	13,00 mg
Magnez	466,07 mg
Fosfor	1292,62 mg
Wapń	851,04 mg
Potas	6284,50 mg
Sód	2710,92 mg
Błonnik pokarmowy	34,65 g
Cukry proste	34,62 g
Węglowodany	405,27 g
Cholesterol	70,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,47 g
Tłuszcze jednonienasycone	15,96 g
Tłuszcze nienasycone	35,53 g
Tłuszcze nasycone	18,41 g
Tłuszcze	57,03 g
Białka	79,90 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.07.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	szynka z kotła, Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	kanapka z ogórkiem	zupa jarzynowa 400ml, fasolka po bretońsku, Chleb żytni razowy *(glu), Kompot	Jabłko	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, pasta z ryby 40g *(gor, ryb, jaj, mle, siar), Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, 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, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Ogórek - 25g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Sałata - 2g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 3g	mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 45g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Ziemniaki, średnio - 200g, Woda - 500ml, Fasola biała, nasiona suche - 100g, Kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 20g, Wieprzowina, łopatka - 60g, Cebula - 20g, Olej rzepakowy - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Chleb żytni razowy - 60g	Jabłko - 120g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Cebula - 10g, Jaja gotowane *(jaj) - 30g, jogurt typ grecki *(mle) - 15ml, Makrela, wędzona *(ryb) - 40g, polędwica z majerankiem - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko, siar - Siarka i dwutlenek siarki

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2269,80 kCal
Witamina C	161,68 mg
Witamina B12	7,58 µg
Foliany	0,51 mg
Witamina B6	2,97 mg
Niacyna	20,86 mg
Witamina B2	2,50 mg
Witamina B1	2,18 mg
Witamina E	13,32 mg
Witamina D	0,01 mg
Witamina A	1,66 mg
Skrobia	189,60 mg
Sól	8712,38 mg
Mangan	9,42 mg
Miedź	2,07 mg
Cynk	17,17 mg
Żelazo	20,50 mg
Magnez	572,13 mg
Fosfor	2127,43 mg
Wapń	1217,89 mg
Potas	5536,03 mg
Sód	3483,20 mg
Błonnik pokarmowy	50,96 g
Cukry proste	22,25 g
Węglowodany	325,70 g
Cholesterol	266,23 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,15 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,69 g
Tłuszcze nienasycone	42,23 g
Tłuszcze nasycone	24,54 g
Tłuszcze	72,06 g
Białka	113,64 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.07.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x5)(5):	J	szynka z kotła, 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), kluski śląskie ze szpinakiem, surówka z marchewki tartej, Kompot	polędwica z majerankiem, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Banan
	G	Pietruszka, liście - 6g, Ziemniaki, średnio - 200g, Pietruszka, korzeń - 20g, Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 30g, szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 75g, 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) - 35g, Marchew - 170g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Ziemniaki, średnio - 570g, Woda - 550ml, Skrobia ziemniaczana - 20g, Szpinak, mrożony - 35g, Olej rzepakowy - 15g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Białko jaja kurzego - 100g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Banan - 240g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x5)(5):
Kalorie	2299,34 kCal
Witamina C	243,04 mg
Witamina B12	0,87 µg
Foliany	0,60 mg
Witamina B6	4,15 mg
Niacyna	22,10 mg
Witamina B2	1,82 mg
Witamina B1	1,39 mg
Witamina E	18,55 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,41 mg
Skrobia	253,54 mg
Sól	6102,83 mg
Mangan	4,76 mg
Miedź	2,16 mg
Cynk	8,57 mg
Żelazo	15,33 mg
Magnez	473,94 mg
Fosfor	1044,74 mg
Wapń	349,03 mg
Potas	6900,05 mg
Sód	2438,64 mg
Błonnik pokarmowy	36,14 g
Cukry proste	35,73 g
Węglowodany	393,37 g
Cholesterol	216,40 mg
Tłuszcze wielonienasycone	17,42 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,93 g
Tłuszcze nienasycone	47,40 g
Tłuszcze nasycone	11,49 g
Tłuszcze	62,76 g
Białka	73,46 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.07.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	J	szynka z kotła, Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 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	zupa jarzynowa 400ml, kluski śląskie ze szpinakiem, Kompot, warzywa gotowane	serek wiejski lekki *(mle)	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, szynka z kotła - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 45g, Chleb wiejski - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 5g	mieszanka warzywna - 145g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Ziemniaki, średnio - 600g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Skrobia ziemniaczana - 35g, Szpinak, mrożony - 35g, Olej rzepakowy - 3g, Białko jaja kurzego - 100g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	serek wiejski lekki - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, polędwica z majerankiem - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 45g, Chleb wiejski - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2243,97 kCal
Witamina C	159,07 mg
Witamina B12	2,87 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	2,77 mg
Niacyna	15,81 mg
Witamina B2	2,24 mg
Witamina B1	1,18 mg
Witamina E	9,73 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,68 mg
Skrobia	233,41 mg
Sól	6648,44 mg
Mangan	2,69 mg
Miedź	1,44 mg
Cynk	7,68 mg
Żelazo	10,96 mg
Magnez	372,77 mg
Fosfor	1328,07 mg
Wapń	1173,89 mg
Potas	5221,30 mg
Sód	3035,37 mg
Błonnik pokarmowy	27,62 g
Cukry proste	18,98 g
Węglowodany	347,55 g
Cholesterol	80,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,52 g
Tłuszcze jednonienasycone	15,30 g
Tłuszcze nienasycone	34,16 g
Tłuszcze nasycone	22,18 g
Tłuszcze	60,75 g
Białka	101,34 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.07.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta papkowata (x4)(4):	J	szynka z kotła, Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	zupa jarzynowa 400ml, kluski śląskie ze szpinakiem, Kompot, warzywa gotowane	serek wiejski lekki *(mle)	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Woda - 50ml, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	mieszanek warzywna - 205g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Ziemniaki, średnio - 690g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Białko jaja kurzego - 100g, Szpinak, mrożony - 35g, Olej rzepakowy - 10g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Skrobia ziemniaczana - 30g, Mieszanek owocowa, mrożona - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	serek wiejski lekki - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2217,02 kCal
Witamina C	147,13 mg
Witamina B12	2,87 µg
Foliany	0,37 mg
Witamina B6	2,90 mg
Niacyna	16,26 mg
Witamina B2	2,23 mg
Witamina B1	1,25 mg
Witamina E	11,83 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,58 mg
Skrobia	227,69 mg
Sól	6329,34 mg
Mangan	2,89 mg
Miedź	1,43 mg
Cynk	7,62 mg
Żelazo	10,02 mg
Magnez	374,77 mg
Fosfor	1304,92 mg
Wapń	1160,59 mg
Potas	5304,90 mg
Sód	2907,82 mg
Błonnik pokarmowy	29,37 g
Cukry proste	18,45 g
Węglowodany	321,23 g
Cholesterol	80,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,17 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,31 g
Tłuszcze nienasycone	41,95 g
Tłuszcze nasycone	22,68 g
Tłuszcze	69,37 g
Białka	100,49 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.07.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	Kasza manna na mleku, Arbuz, 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 szczawiowa 400ml *(glu, sel, mle), buraczki duszone, gołąbek w sosie, Kompot, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Piecówka *(glu), Rzodkiewka, Sałata	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)
	G	Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 50ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 3g, Arbuz - 200g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Szczaw - 50g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 30g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 20ml, Ziemniaki, średnio - 590g, Burak - 120g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Kapusta biała - 220g, Wieprzowina, łopatką - 90g, Ryż biały - 30g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Koper ogrodowy - 3g, Pietruszka, liście - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Piecówka - 1g, 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, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2281,13 kCal
Witamina C	297,09 mg
Witamina B12	3,09 µg
Foliany	0,58 mg
Witamina B6	3,55 mg
Niacyna	22,48 mg
Witamina B2	2,36 mg
Witamina B1	2,03 mg
Witamina E	12,50 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,82 mg
Skrobia	205,43 mg
Sól	4187,34 mg
Mangan	5,70 mg
Miedź	1,83 mg
Cynk	13,00 mg
Żelazo	14,83 mg
Magnez	423,44 mg
Fosfor	1565,91 mg
Wapń	1258,41 mg
Potas	6449,90 mg
Sód	1717,34 mg
Błonnik pokarmowy	37,59 g
Cukry proste	49,10 g
Węglowodany	358,00 g
Cholesterol	130,95 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,88 g
Tłuszcze jednonienasycone	15,39 g
Tłuszcze nienasycone	26,53 g
Tłuszcze nasycone	24,11 g
Tłuszcze	59,15 g
Białka	97,15 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.07.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	↪	Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Jabłko, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	zupa zacierkowa, pulpet gotowany w sosie koperkowym, buraczki duszone, Kompot, Ziemniaki gotowane	polędwica miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Kefir, 2% tłuszczu *(mle)
	↻	Woda - 50ml, Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Chleb wiejski - 75g, Jabłko - 120g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g	Marchew - 120g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Pietruszka, korzeń - 60g, Pietruszka, liście - 2g, Koper ogrodowy - 17g, Ziemniaki, średnio - 450g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 55g, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Wieprzowina, łopatka - 80g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Cukier - 1g, Burak - 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) - 200ml, polędwica miodowa regionalna - 30g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Kefir, 2% tłuszczu - 375g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2342,23 kCal
Witamina C	171,77 mg
Witamina B12	5,76 µg
Foliany	0,60 mg
Witamina B6	3,02 mg
Niacyna	20,97 mg
Witamina B2	2,85 mg
Witamina B1	1,88 mg
Witamina E	12,69 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,95 mg
Skrobia	202,31 mg
Sól	4544,50 mg
Mangan	3,82 mg
Miedź	1,69 mg
Cynk	13,09 mg
Żelazo	14,64 mg
Magnez	394,26 mg
Fosfor	1774,40 mg
Wapń	1279,10 mg
Potas	5970,84 mg
Sód	1672,33 mg
Błonnik pokarmowy	31,77 g
Cukry proste	21,94 g
Węglowodany	342,88 g
Cholesterol	401,50 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,55 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,06 g
Tłuszcze nienasycone	35,93 g
Tłuszcze nasycone	26,36 g
Tłuszcze	67,16 g
Białka	107,36 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.07.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Ogórek, Sałata, twaróg z zieleciną	Jabłko	zupa zacierkowa, pulpet gotowany w sosie koperkowym, Kompot, surówka z kapusty czerwonej, Ziemniaki, gotowane w wodzie	kanapka z wędliną	południca miodowa regionalna *(soj), 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	serek wiejski lekki *(mle)
	↺	Marchew - 30g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 15g, Ziemniaki, średnio - 150g, Woda - 300ml, Olej rzepakowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g	Koper ogrodowy - 7g, Ziemniaki, średnio - 290g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 45g, Jaja kurze całe *(jaj) - 15g, Marchew - 60g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Wieprzowina, łopatka - 80g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Kapusta czerwona - 90g, Olej rzepakowy - 5g, ocet - 2g, Cukier - 5g, Cebula - 20g, Jabłko - 50g, Ziemniaki, gotowane w wodzie - 300g	Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 20g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 3g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, południca miodowa regionalna - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 2g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	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	2226,89 kCal
Witamina C	259,32 mg
Witamina B12	2,87 µg
Foliany	0,52 mg
Witamina B6	3,50 mg
Niacyna	23,38 mg
Witamina B2	2,13 mg
Witamina B1	2,01 mg
Witamina E	12,67 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,18 mg
Skrobia	230,39 mg
Sól	4660,23 mg
Mangan	7,03 mg
Miedź	2,12 mg
Cynk	14,16 mg
Żelazo	15,90 mg
Magnez	440,47 mg
Fosfor	1613,64 mg
Wapń	755,60 mg
Potas	6258,42 mg
Sód	2192,14 mg
Błonnik pokarmowy	42,26 g
Cukry proste	35,61 g
Węglowodany	359,23 g
Cholesterol	327,55 mg
Tłuszcze wielonienasycone	8,69 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,50 g
Tłuszcze nienasycone	27,07 g
Tłuszcze nasycone	16,44 g
Tłuszcze	48,70 g
Białka	108,21 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.07.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x3)(3):	↪	zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Piecówka *(glu), Sałata	zupa zacierkowa, pulpet gotowany w sosie koperkowym, buraczki duszone, Kompot, Ziemniaki, gotowane w wodzie	polędwica miodowa regionalna *(soj), Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jabłko
	G	Pietruszka, liście - 2g, Pietruszka, korzeń - 20g, Woda - 250ml, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Olej rzepakowy - 15g, Ziemniaki, średnio - 200g, Marchew - 50g, Ryż biały - 15g, Piecówka - 1g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 15g, Sałata - 10g	Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Koper ogrodowy - 12g, Ziemniaki, średnio - 290g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 45g, Jaja kurze całe *(jaj) - 55g, Marchew - 60g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Wieprzowina, łopatka - 80g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Burak - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Ziemniaki, gotowane w wodzie - 300g	polędwica miodowa regionalna - 50g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x3)(3):
Kalorie	2237,32 kCal
Witamina C	202,41 mg
Witamina B12	2,21 µg
Foliany	0,57 mg
Witamina B6	3,42 mg
Niacyna	25,32 mg
Witamina B2	1,68 mg
Witamina B1	1,81 mg
Witamina E	14,24 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,65 mg
Skrobia	237,30 mg
Sól	5257,84 mg
Mangan	4,39 mg
Miedź	1,97 mg
Cynk	11,92 mg
Żelazo	17,00 mg
Magnez	401,94 mg
Fosfor	1257,43 mg
Wapń	352,52 mg
Potas	6439,21 mg
Sód	2053,62 mg
Błonnik pokarmowy	37,06 g
Cukry proste	25,83 g
Węglowodany	339,71 g
Cholesterol	462,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,23 g
Tłuszcze jednonienasycone	25,15 g
Tłuszcze nienasycone	40,70 g
Tłuszcze nasycone	17,55 g
Tłuszcze	68,21 g
Białka	84,00 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.07.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	J	Kasza manna na mleku, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, twaróg z zieleciną	zupa zacierkowa, pulpet gotowany w sosie koperkowym, buraczki duszone, Kompot, Ziemniaki gotowane	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle)	południca miodowa regionalna *(soj), 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 wiejski lekki *(mle)
	G	Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 50ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 15g, Bułki pszenne zwykłe - 45g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Seler korzeniowy *(sel) - 85g, Pietruszka, korzeń - 70g, Pietruszka, liście - 2g, Koper ogrodowy - 17g, Ziemniaki, średnio - 450g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Marchew - 120g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Białko jaja kurzego - 40g, Cukier - 2g, Burak - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszaneczka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, połędwica miodowa regionalna - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 45g, Chleb wiejski - 50g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	serek wiejski lekki - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2292,02 kCal
Witamina C	188,42 mg
Witamina B12	4,42 µg
Foliany	0,60 mg
Witamina B6	3,08 mg
Niacyna	21,49 mg
Witamina B2	2,83 mg
Witamina B1	1,88 mg
Witamina E	12,41 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,95 mg
Skrobia	194,67 mg
Sól	5359,63 mg
Mangan	3,86 mg
Miedź	1,68 mg
Cynk	13,27 mg
Żelazo	15,09 mg
Magnez	391,91 mg
Fosfor	1682,40 mg
Wapń	1250,91 mg
Potas	5923,91 mg
Sód	2471,84 mg
Błonnik pokarmowy	31,77 g
Cukry proste	17,32 g
Węglowodany	314,38 g
Cholesterol	368,60 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,53 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,71 g
Tłuszcze nienasycone	34,55 g
Tłuszcze nasycone	26,43 g
Tłuszcze	66,87 g
Białka	123,47 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.07.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta papkowata (x4)(4):	J	Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, twaróg z zieleniną	zupa zacierkowa, pulpet gotowany w sosie koperkowym, buraczki duszone, Kompot, Ziemniaki gotowane	zupa warzywna	południca miodowa regionalna *(soj), 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	Woda - 50ml, Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Ziemniaki, średnio - 450g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 45g, Jaja kurze całe *(jaj) - 15g, Marchew - 80g, Seler korzeniowy *(sel) - 35g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Koper ogrodowy - 7g, Wieprzowina, łopatka - 80g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Burak - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 100g, Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, połędwica miodowa regionalna - 50g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	serek wiejski lekki - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2284,43 kCal
Witamina C	144,62 mg
Witamina B12	3,86 µg
Foliany	0,52 mg
Witamina B6	3,00 mg
Niacyna	18,97 mg
Witamina B2	2,28 mg
Witamina B1	1,72 mg
Witamina E	11,45 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,82 mg
Skrobia	220,85 mg
Sól	4406,30 mg
Mangan	3,68 mg
Miedź	1,49 mg
Cynk	11,67 mg
Żelazo	13,31 mg
Magnez	336,92 mg
Fosfor	1499,90 mg
Wapń	986,95 mg
Potas	5159,48 mg
Sód	2090,91 mg
Błonnik pokarmowy	29,56 g
Cukry proste	14,54 g
Węglowodany	321,81 g
Cholesterol	371,40 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,32 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,94 g
Tłuszcze nienasycone	37,58 g
Tłuszcze nasycone	24,19 g
Tłuszcze	67,55 g
Białka	111,36 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.07.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	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, gouda tłusty *(mle)	Pulpet drobiowy w sosie, marchew duszona z groszkiem, Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	Banan
	G	Woda - 50ml, Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, 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	Pietruszka, korzeń - 45g, Marchew - 165g, Koper ogrodowy - 4g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 35g, Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 25g, Groszek zielony - 5g, Woda - 500ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kalafior, mrożony - 30g, Ziemniaki, średnio - 290g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 100g, Sałata - 10g	Banan - 240g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2233,87 kCal
Witamina C	156,25 mg
Witamina B12	3,13 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	3,37 mg
Niacyna	18,07 mg
Witamina B2	2,14 mg
Witamina B1	1,39 mg
Witamina E	10,85 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,43 mg
Skrobia	197,26 mg
Sól	5584,87 mg
Mangan	6,58 mg
Miedź	1,93 mg
Cynk	12,50 mg
Żelazo	12,87 mg
Magnez	468,71 mg
Fosfor	1736,99 mg
Wapń	1189,91 mg
Potas	5489,39 mg
Sód	2112,08 mg
Błonnik pokarmowy	35,99 g
Cukry proste	34,57 g
Węglowodany	350,18 g
Cholesterol	195,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,57 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,37 g
Tłuszcze nienasycone	37,64 g
Tłuszcze nasycone	23,69 g
Tłuszcze	66,05 g
Białka	93,15 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.07.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	h	kiełbasa szynkowa, 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	kurczak w sosie, fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeni *(Mió), Sałata	Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy
	G	Woda - 50ml, Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, kiełbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Pietruszka, korzeń - 55g, Pietruszka, liście - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Noga (udo) kurczaka - 150g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Marchew - 70g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 120g, Woda - 500ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Koper ogrodowy - 2g, Kalafior, mrożony - 80g, Ziemniaki, średnio - 200g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka biała - 40g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeni - 25g, Sałata - 10g	Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2156,01 kCal
Witamina C	184,11 mg
Witamina B12	3,33 µg
Foliany	0,51 mg
Witamina B6	2,55 mg
Niacyna	17,63 mg
Witamina B2	2,41 mg
Witamina B1	1,32 mg
Witamina E	11,81 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,93 mg
Skrobia	166,85 mg
Sól	4709,06 mg
Mangan	4,30 mg
Miedź	1,54 mg
Cynk	10,61 mg
Żelazo	12,59 mg
Magnez	365,43 mg
Fosfor	1681,12 mg
Wapń	942,53 mg
Potas	4416,52 mg
Sód	1882,19 mg
Błonnik pokarmowy	29,02 g
Cukry proste	13,89 g
Węglowodany	293,20 g
Cholesterol	205,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,85 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,96 g
Tłuszcze nienasycone	39,84 g
Tłuszcze nasycone	23,86 g
Tłuszcze	68,67 g
Białka	105,37 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.07.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	→	kiełbasa szynkowa, 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, Papryka czerwona, Sałata	kanapka z pomidorem	kurczak w sosie, fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna, pęczak *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	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	SKYR naturalny *(mle)
	G	Woda - 50ml, Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, kiełbasa szynkowa - 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	Pomidor - 30g, Sałata - 5g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g	Pietruszka, liście - 2g, Olej rzepakowy - 5g, Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 150g, Pietruszka, korzeń - 35g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 120g, Woda - 500ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kalafior, mrożony - 40g, Ziemniaki, średnio - 290g, Marchew - 20g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Kasza jęczmienna, pęczak - 150g	Jabłko - 80g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	SKYR naturalny *(mle) - 140g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2394,89 kCal
Witamina C	205,62 mg
Witamina B12	2,40 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	2,97 mg
Niacyna	19,69 mg
Witamina B2	1,95 mg
Witamina B1	1,46 mg
Witamina E	13,66 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,19 mg
Skrobia	254,76 mg
Sól	5399,12 mg
Mangan	8,30 mg
Miedź	1,94 mg
Cynk	13,08 mg
Żelazo	15,84 mg
Magnez	468,36 mg
Fosfor	1798,35 mg
Wapń	959,54 mg
Potas	4815,37 mg
Sód	2241,67 mg
Błonnik pokarmowy	40,52 g
Cukry proste	23,35 g
Węglowodany	363,74 g
Cholesterol	184,75 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,86 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,39 g
Tłuszcze nienasycone	38,70 g
Tłuszcze nasycone	19,72 g
Tłuszcze	63,43 g
Białka	111,99 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.07.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x3)(3):	J	kiełbasa szynkowa, zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	zupa warzywna, kurczak w sosie, fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot	szynka biała *(gor, glu), Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeni *(Mió), Sałata	kanapka z wędliną
	G	Woda - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Marchew - 30g, Olej rzepakowy - 5g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 10g, Ziemniaki, średnio - 150g, kiełbasa szynkowa - 60g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Pietruszka, liście - 7g, Ziemniaki, średnio - 290g, Ryż biały - 15g, Woda - 500ml, Pietruszka, korzeń - 30g, Marchew - 60g, Noga (udo) kurczaka - 180g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Fasola szparagowa - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 150g	szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Miód pszczeni - 25g, Sałata - 10g	Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Chleb wiejski *(glu) - 50g, Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 15g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x3)(3):
Kalorie	2181,30 kCal
Witamina C	180,09 mg
Witamina B12	0,77 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	2,90 mg
Niacyna	23,61 mg
Witamina B2	1,25 mg
Witamina B1	1,33 mg
Witamina E	16,20 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,30 mg
Skrobia	242,55 mg
Sól	5404,16 mg
Mangan	3,93 mg
Miedź	1,79 mg
Cynk	9,29 mg
Żelazo	13,82 mg
Magnez	369,56 mg
Fosfor	1189,00 mg
Wapń	319,14 mg
Potas	4949,88 mg
Sód	2159,86 mg
Błonnik pokarmowy	30,04 g
Cukry proste	13,62 g
Węglowodany	324,56 g
Cholesterol	156,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	19,96 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,23 g
Tłuszcze nienasycone	46,10 g
Tłuszcze nasycone	16,08 g
Tłuszcze	67,00 g
Białka	84,12 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.07.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	J	kielbasa szynkowa, 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	kurczak w sosie, fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	kasza manna z sokiem *(glu, mle)	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Miód pszczeli *(Mió), Sałata	SKYR naturalny *(mle)
	G	Woda - 50ml, Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, kielbasa szynkowa - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Pietruszka, liście - 15g, Pietruszka, korzeń - 30g, Noga (udo) kurczaka - 150g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Marchew - 150g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Kalafior, mrożony - 30g, Koper ogrodowy - 2g, Ziemniaki, średnio - 290g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 150g	Kasza manna *(glu) - 50g, Syrop truskawkowy - 10g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka biała - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 25g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 10g	SKYR naturalny *(mle) - 140g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2329,31 kCal
Witamina C	176,87 mg
Witamina B12	3,20 µg
Foliany	0,49 mg
Witamina B6	2,77 mg
Niacyna	18,37 mg
Witamina B2	2,24 mg
Witamina B1	1,43 mg
Witamina E	9,20 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,22 mg
Skrobia	228,81 mg
Sól	5232,81 mg
Mangan	4,27 mg
Miedź	1,73 mg
Cynk	10,57 mg
Żelazo	13,56 mg
Magnez	403,78 mg
Fosfor	1652,77 mg
Wapń	1238,98 mg
Potas	5046,17 mg
Sód	2174,94 mg
Błonnik pokarmowy	30,93 g
Cukry proste	20,45 g
Węglowodany	354,90 g
Cholesterol	200,65 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,87 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,11 g
Tłuszcze nienasycone	31,43 g
Tłuszcze nasycone	20,96 g
Tłuszcze	57,01 g
Białka	114,30 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.07.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta papkowata (x4)(4):	→	kielbasa szynkowa, zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	kurczak w sosie, fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), zupa kalafiorowa *(glu, mle)	kasza manna z sokiem *(glu, mle)	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	SKYR naturalny *(mle)
	G	Woda - 50ml, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Płatki owsiane - 25g, kielbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Marchew - 100g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Noga (udo) kurczaka - 150g, Fasola szparagowa - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Kalafior, mrożony - 50g, Ziemniaki, średnio - 290g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Woda - 250ml, Koper ogrodowy - 2g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 150g	Kasza manna *(glu) - 50g, Syrop truskawkowy - 30g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200ml	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	SKYR naturalny *(mle) - 140g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2354,04 kCal
Witamina C	140,09 mg
Witamina B12	3,20 µg
Foliany	0,45 mg
Witamina B6	2,70 mg
Niacyna	16,07 mg
Witamina B2	2,17 mg
Witamina B1	1,42 mg
Witamina E	11,42 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,24 mg
Skrobia	218,65 mg
Sól	4938,92 mg
Mangan	4,38 mg
Miedź	1,41 mg
Cynk	10,40 mg
Żelazo	11,93 mg
Magnez	368,16 mg
Fosfor	1610,10 mg
Wapń	1191,34 mg
Potas	4343,32 mg
Sód	2057,62 mg
Błonnik pokarmowy	29,01 g
Cukry proste	14,31 g
Węglowodany	327,58 g
Cholesterol	200,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,21 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,51 g
Tłuszcze nienasycone	44,17 g
Tłuszcze nasycone	23,40 g
Tłuszcze	72,83 g
Białka	111,08 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.07.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	↵	zupa mleczna z ryżem 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, pieczeń chlebowa w przyprawach, Sałata	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, sznycel drobiowy 100g, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, Ziemniaki gotowane	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	Napój mleczny jogurtowy
	↻	Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Pieczeń chlebowa w przyprawach - 1g, 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, Sałata - 10g	Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 55g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Pietruszka, liście - 2g, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100g, Bułka tarta *(glu) - 20g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Olej rzepakowy - 20g, Kapusta biała - 90g, Cebula - 10g, Por - 10g, Koper ogrodowy - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 300g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka gotowana wieprzowa - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Napój mleczny jogurtowy - 250g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2247,98 kCal
Witamina C	192,61 mg
Witamina B12	3,68 µg
Foliany	0,39 mg
Witamina B6	2,88 mg
Niacyna	25,24 mg
Witamina B2	2,22 mg
Witamina B1	1,25 mg
Witamina E	17,41 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,19 mg
Skrobia	184,16 mg
Sól	5750,21 mg
Mangan	4,72 mg
Miedź	1,39 mg
Cynk	10,01 mg
Żelazo	11,29 mg
Magnez	384,83 mg
Fosfor	1660,58 mg
Wapń	1261,26 mg
Potas	4828,15 mg
Sód	2298,13 mg
Błonnik pokarmowy	29,33 g
Cukry proste	15,58 g
Węglowodany	304,42 g
Cholesterol	179,60 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,97 g
Tłuszcze jednonienasycone	26,93 g
Tłuszcze nienasycone	42,91 g
Tłuszcze nasycone	23,76 g
Tłuszcze	77,26 g
Białka	97,17 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.07.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	zupa mleczna z ryżem 300ml, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), 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, schab duszony w sosie własnym, marchewka gotowana, Ziemniaki gotowane	polędwica z majerankiem, 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) - 300ml, Ryż biały - 25g, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g	Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 170g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Woda - 250ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Pietruszka, liście - 2g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 140g, Olej rzepakowy - 10g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ziemniaki, średnio - 300g	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jabłko - 172g, Cytryna - 4g, Figi, suszone - 20g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2029,13 kCal
Witamina C	115,28 mg
Witamina B12	3,00 µg
Foliany	0,34 mg
Witamina B6	2,87 mg
Niacyna	25,69 mg
Witamina B2	1,74 mg
Witamina B1	2,24 mg
Witamina E	15,67 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,52 mg
Skrobia	177,38 mg
Sól	5334,08 mg
Mangan	3,32 mg
Miedź	1,39 mg
Cynk	9,33 mg
Żelazo	11,81 mg
Magnez	333,35 mg
Fosfor	1329,64 mg
Wapń	864,74 mg
Potas	4831,98 mg
Sód	2132,12 mg
Błonnik pokarmowy	29,23 g
Cukry proste	24,72 g
Węglowodany	290,36 g
Cholesterol	117,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,75 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,99 g
Tłuszcze nienasycone	45,54 g
Tłuszcze nasycone	18,95 g
Tłuszcze	68,20 g
Białka	93,32 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.07.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	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, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Pomidor, Sałata	serek wiejski lekki *(mle)	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, schab duszony w sosie własnym, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, Ziemniaki gotowane	kanapka z wędliną	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle)
	G	Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	serek wiejski lekki - 150g	Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 20g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Pietruszka, liście - 2g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 130g, Olej rzepakowy - 10g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Kapusta biała - 90g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 300g	Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 15g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, polędwica z majerankiem - 45g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2120,55 kCal
Witamina C	207,48 mg
Witamina B12	4,18 µg
Foliany	0,38 mg
Witamina B6	3,15 mg
Niacyna	25,05 mg
Witamina B2	2,48 mg
Witamina B1	2,35 mg
Witamina E	15,15 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,19 mg
Skrobia	168,72 mg
Sól	6588,71 mg
Mangan	6,38 mg
Miedź	1,50 mg
Cynk	13,42 mg
Żelazo	12,65 mg
Magnez	425,56 mg
Fosfor	1812,90 mg
Wapń	1434,19 mg
Potas	5310,63 mg
Sód	3011,96 mg
Błonnik pokarmowy	32,79 g
Cukry proste	20,66 g
Węglowodany	285,66 g
Cholesterol	139,75 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,60 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,52 g
Tłuszcze nienasycone	40,20 g
Tłuszcze nasycone	22,75 g
Tłuszcze	67,65 g
Białka	122,11 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.07.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x5)(5):	J	zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Herbata czarna, napar bez cukru, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, Kompot, Marchew, gotowana w wodzie, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Schab w sosie własnym, pieczony, Ziemniaki gotowane	polędwica z majerankiem, Chleb wiejski *(glu), Herbata czarna, napar bez cukru, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Mus owocowy Tropical Vibes Tymbark
	G	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Marchew - 30g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 10g, Ziemniaki, średnio - 290g, Woda - 300ml, Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 15g, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 75g, Herbata czarna, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g	Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Woda - 500ml, Pietruszka, liście - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 300g, Marchew, gotowana w wodzie - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 15g, Schab w sosie własnym, pieczony - 150g	polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 75g, Herbata czarna, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jabłko - 172g, Cytryna - 4g, Figi, suszone - 20g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x5)(5):
Kalorie	2133,48 kCal
Witamina C	184,30 mg
Witamina B12	0,95 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	3,25 mg
Niacyna	27,77 mg
Witamina B2	1,13 mg
Witamina B1	2,14 mg
Witamina E	21,20 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,67 mg
Skrobia	209,39 mg
Sól	4665,08 mg
Mangan	5,15 mg
Miedź	1,58 mg
Cynk	8,88 mg
Żelazo	13,84 mg
Magnez	330,40 mg
Fosfor	1087,59 mg
Wapń	326,99 mg
Potas	5356,43 mg
Sód	1863,02 mg
Błonnik pokarmowy	35,82 g
Cukry proste	30,18 g
Węglowodany	313,62 g
Cholesterol	71,05 mg
Tłuszcze wielonienasycone	21,94 g
Tłuszcze jednonienasycone	26,06 g
Tłuszcze nienasycone	55,80 g
Tłuszcze nasycone	13,21 g
Tłuszcze	72,97 g
Białka	88,36 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.07.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	J	zupa mleczna z ryżem 300ml, Bułki pszenne zwykłe, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, schab duszony w sosie własnym, marchewka gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane	Serek twarogowy, ziarnisty *(mle)	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ryż biały - 25g, Bułki pszenne zwykłe - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g	Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 250g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Pietruszka, liście - 2g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 140g, Olej rzepakowy - 5g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 15g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 300g	Serek twarogowy, ziarnisty - 200g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2239,63 kCal
Witamina C	112,12 mg
Witamina B12	5,60 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	3,14 mg
Niacyna	25,87 mg
Witamina B2	2,91 mg
Witamina B1	2,40 mg
Witamina E	13,27 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,90 mg
Skrobia	179,85 mg
Sól	7964,81 mg
Mangan	3,21 mg
Miedź	1,46 mg
Cynk	12,02 mg
Żelazo	11,80 mg
Magnez	392,48 mg
Fosfor	1912,83 mg
Wapń	1451,26 mg
Potas	5471,25 mg
Sód	3184,73 mg
Błonnik pokarmowy	27,06 g
Cukry proste	17,38 g
Węglowodany	293,62 g
Cholesterol	168,95 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,49 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,02 g
Tłuszcze nienasycone	42,32 g
Tłuszcze nasycone	25,86 g
Tłuszcze	72,67 g
Białka	131,72 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.07.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK 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, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel)	zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), schab duszony w sosie własnym, Kompot, Marchew, gotowana w wodzie, Ziemniaki gotowane	Serek twarogowy, ziarnisty *(mle)	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	zupa warzywna
	G	Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Ziemniaki, średnio - 470g, Woda - 550ml, Marchew - 50g, Olej rzepakowy - 5g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 130g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Marchew, gotowana w wodzie - 200g	Serek twarogowy, ziarnisty - 200g	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 100g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2154,88 kCal
Witamina C	152,28 mg
Witamina B12	4,34 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	3,60 mg
Niacyna	27,38 mg
Witamina B2	2,28 mg
Witamina B1	2,29 mg
Witamina E	12,60 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,85 mg
Skrobia	200,42 mg
Sól	7048,36 mg
Mangan	3,57 mg
Miedź	1,69 mg
Cynk	10,34 mg
Żelazo	11,82 mg
Magnez	388,03 mg
Fosfor	1713,23 mg
Wapń	1036,66 mg
Potas	5538,80 mg
Sód	2816,98 mg
Błonnik pokarmowy	30,80 g
Cukry proste	15,34 g
Węglowodany	297,46 g
Cholesterol	145,40 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,06 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,96 g
Tłuszcze nienasycone	42,82 g
Tłuszcze nasycone	21,91 g
Tłuszcze	69,13 g
Białka	116,21 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.07.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Banan, 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)	zupa grysikowa 400ml, kotlet z rybny I *(glu, ryb, jaj, sel), Kompot, surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki gotowane	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	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle)
	G	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Banan - 150g, 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	Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 490g, Marchew - 95g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 3g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Olej rzepakowy - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, miruna ryba - 100g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Kapusta pekińska - 70g, Papryka czerwona - 45g, Kukurydza, konserwowa - 5g, Cukier - 1g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2371,75 kCal
Witamina C	227,89 mg
Witamina B12	5,18 µg
Foliany	0,54 mg
Witamina B6	3,66 mg
Niacyna	16,51 mg
Witamina B2	3,17 mg
Witamina B1	1,34 mg
Witamina E	13,53 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,21 mg
Skrobia	196,05 mg
Sól	3549,21 mg
Mangan	4,97 mg
Miedź	1,69 mg
Cynk	12,26 mg
Żelazo	13,04 mg
Magnez	422,99 mg
Fosfor	2029,55 mg
Wapń	1065,97 mg
Potas	5995,55 mg
Sód	1427,69 mg
Błonnik pokarmowy	32,46 g
Cukry proste	26,91 g
Węglowodany	341,27 g
Cholesterol	531,60 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,21 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,68 g
Tłuszcze nienasycone	37,12 g
Tłuszcze nasycone	23,71 g
Tłuszcze	65,99 g
Białka	118,74 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.07.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Dżem truskawkowy, niskosłodzony, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, twaróg z zieleniną	zupa grysikowa 400ml, Zraz rybno-ryżowy, Kompot, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, pasta z jaj, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu
	G	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 75g, Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 110g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 3g, miruna ryba - 100g, Ryż biały - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, mieszanka warzywna - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Jaja kurze całe *(jaj) - 100g, Koper ogrodowy - 2g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2233,24 kCal
Witamina C	146,42 mg
Witamina B12	5,27 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	2,82 mg
Niacyna	15,65 mg
Witamina B2	2,82 mg
Witamina B1	1,34 mg
Witamina E	12,87 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,25 mg
Skrobia	214,03 mg
Sól	3311,61 mg
Mangan	3,33 mg
Miedź	1,53 mg
Cynk	10,82 mg
Żelazo	11,73 mg
Magnez	362,08 mg
Fosfor	1833,81 mg
Wapń	1180,35 mg
Potas	5440,14 mg
Sód	1380,75 mg
Błonnik pokarmowy	29,19 g
Cukry proste	21,33 g
Węglowodany	322,60 g
Cholesterol	523,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,81 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,29 g
Tłuszcze nienasycone	35,34 g
Tłuszcze nasycone	23,74 g
Tłuszcze	64,02 g
Białka	101,89 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.07.2026, PIĄTEK

		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, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle), Szczypiorek	SKYR naturalny *(mle)	zupa grysikowa 400ml, Zraz rybno-ryżowy, surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki gotowane	kanapka z rzodkiewką	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	Jabłko
	↺	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g, Szczypiorek - 10g	SKYR naturalny *(mle) - 140g	Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 110g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 3g, miruna ryba - 100g, Ryż biały - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g, Kapusta pekińska - 70g, Papryka czerwona - 15g, Olej rzepakowy - 5g	Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Rzodkiewka - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 2g	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, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2227,48 kCal
Witamina C	181,66 mg
Witamina B12	4,16 µg
Foliany	0,50 mg
Witamina B6	3,01 mg
Niacyna	15,24 mg
Witamina B2	2,44 mg
Witamina B1	1,33 mg
Witamina E	12,90 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,32 mg
Skrobia	220,25 mg
Sól	3717,63 mg
Mangan	6,60 mg
Miedź	1,68 mg
Cynk	12,91 mg
Żelazo	13,88 mg
Magnez	401,87 mg
Fosfor	1831,72 mg
Wapń	1084,09 mg
Potas	5496,01 mg
Sód	1627,16 mg
Błonnik pokarmowy	35,96 g
Cukry proste	27,16 g
Węglowodany	331,67 g
Cholesterol	509,15 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,32 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,67 g
Tłuszcze nienasycone	32,98 g
Tłuszcze nasycone	20,20 g
Tłuszcze	58,23 g
Białka	111,17 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.07.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x5)(5):	J	szynka biała *(gor, glu), zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa grysikowa 400ml, Zraz rybno-ryżowy, Kompot, 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	kanapka z wędliną
	G	Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 100g, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Sałata - 10g	Marchew - 70g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 3g, Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 500g, miruna ryba - 1300g, Ryż biały - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 50g, Woda - 250ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, mieszanka warzywna - 120g	Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 110g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Chleb wiejski *(glu) - 50g, Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 15g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x5)(5):
Kalorie	3014,37 kCal
Witamina C	150,01 mg
Witamina B12	2,26 µg
Foliany	0,45 mg
Witamina B6	2,78 mg
Niacyna	18,98 mg
Witamina B2	1,47 mg
Witamina B1	1,25 mg
Witamina E	18,15 mg
Witamina D	0,01 mg
Witamina A	7,52 mg
Skrobia	244,47 mg
Sól	4529,20 mg
Mangan	3,84 mg
Miedź	1,67 mg
Cynk	9,65 mg
Żelazo	13,55 mg
Magnez	336,63 mg
Fosfor	2801,32 mg
Wapń	285,88 mg
Potas	8337,03 mg
Sód	2563,93 mg
Błonnik pokarmowy	31,36 g
Cukry proste	16,30 g
Węglowodany	308,24 g
Cholesterol	581,65 mg
Tłuszcze wielonienasycone	24,93 g
Tłuszcze jednonienasycone	28,65 g
Tłuszcze nienasycone	55,98 g
Tłuszcze nasycone	18,64 g
Tłuszcze	82,85 g
Białka	260,41 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.07.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	J	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Dżem truskawkowy, niskosłodzony, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, twaróg z zieleniną	zupa grysikowa 400ml, Zraz rybno-ryżowy, Kompot, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 2g, Bułki pszenne zwykłe - 50g, Chleb wiejski - 25g, Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 90g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 3g, miruna ryba - 100g, Ryż biały - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, mieszanka warzywna - 120g	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 110g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2463,98 kCal
Witamina C	144,01 mg
Witamina B12	6,06 µg
Foliany	0,49 mg
Witamina B6	2,88 mg
Niacyna	15,52 mg
Witamina B2	3,29 mg
Witamina B1	1,31 mg
Witamina E	12,89 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,97 mg
Skrobia	216,80 mg
Sól	3481,05 mg
Mangan	3,12 mg
Miedź	1,51 mg
Cynk	11,94 mg
Żelazo	11,89 mg
Magnez	364,60 mg
Fosfor	2131,29 mg
Wapń	1280,57 mg
Potas	5506,62 mg
Sód	1448,51 mg
Błonnik pokarmowy	28,39 g
Cukry proste	20,88 g
Węglowodany	338,04 g
Cholesterol	579,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,09 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,70 g
Tłuszcze nienasycone	38,03 g
Tłuszcze nasycone	27,61 g
Tłuszcze	71,15 g
Białka	127,76 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.07.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta papkowata (x4)(4):	↵	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Koper ogrodowy, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	zupa grysikowa 400ml, Zraz rybno-ryżowy, Kompot, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, pasta z jaj, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	⊂	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Koper ogrodowy - 15g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g	Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 110g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 3g, miruna ryba - 100g, Ryż biały - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, mieszanka warzywna - 180g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Jaja kurze całe *(jaj) - 80g, Majonez domowy z olejem rzepakowym *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2359,38 kCal
Witamina C	116,39 mg
Witamina B12	5,94 µg
Foliany	0,42 mg
Witamina B6	2,77 mg
Niacyna	14,69 mg
Witamina B2	3,21 mg
Witamina B1	1,29 mg
Witamina E	10,57 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,06 mg
Skrobia	213,96 mg
Sól	3409,00 mg
Mangan	3,21 mg
Miedź	1,45 mg
Cynk	11,64 mg
Żelazo	11,03 mg
Magnez	358,40 mg
Fosfor	2062,64 mg
Wapń	1262,72 mg
Potas	5244,82 mg
Sód	1419,91 mg
Błonnik pokarmowy	30,22 g
Cukry proste	14,69 g
Węglowodany	326,41 g
Cholesterol	474,95 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,53 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,61 g
Tłuszcze nienasycone	35,50 g
Tłuszcze nasycone	25,67 g
Tłuszcze	66,03 g
Białka	123,88 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.07.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	kielbasa żywiecka, 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, Ogórek, Sałata, Ser topiony, edamski	babka ziemniaczana, Kompot, surówka z czerwonej kapusty, zupa koperkowa	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Skyr owocowy *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, kielbasa żywiecka - 40g, 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 topiony, edamski - 17g	kielbasa podwawelska *(gor, glu) - 35g, Jaja kurze całe *(jaj) - 50g, Olej rzepakowy - 7g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 70ml, Ziemniaki, wczesne - 400g, Cebula - 50g, Skrobia ziemniaczana - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 35g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Kapusta czerwona - 90g, Jabłko - 50g, Musztarda - 3g, Marchew - 80g, Koper ogrodowy - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Ziemniaki, średnio - 200g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, polędwica z majerankiem - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	skyr owocowy *(mle) - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2250,34 kCal
Witamina C	194,41 mg
Witamina B12	3,25 µg
Foliany	0,42 mg
Witamina B6	2,85 mg
Niacyna	15,97 mg
Witamina B2	2,06 mg
Witamina B1	1,31 mg
Witamina E	11,23 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,97 mg
Skrobia	227,81 mg
Sól	5921,46 mg
Mangan	4,90 mg
Miedź	1,63 mg
Cynk	10,28 mg
Żelazo	12,39 mg
Magnez	391,08 mg
Fosfor	1494,61 mg
Wapń	1173,89 mg
Potas	5289,12 mg
Sód	2366,02 mg
Błonnik pokarmowy	31,69 g
Cukry proste	28,41 g
Węglowodany	344,69 g
Cholesterol	256,89 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,33 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,78 g
Tłuszcze nienasycone	41,39 g
Tłuszcze nasycone	22,44 g
Tłuszcze	67,32 g
Białka	94,01 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.07.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	→	polędwica miodowa regionalna *(soj), zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb pszenny, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	gulasz z indyka, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa koperkowa	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb pszenny, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, pasta mięsno-jarzynowa, Pomidor, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	Skyr owocowy *(mle)
	G	Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, polędwica miodowa regionalna - 40g, Chleb pszenny - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	mieszanka warzywna - 25g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, mięso gulaszowe z indyka - 120g, Marchew - 85g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Ziemniaki, średnio - 590g, Koper ogrodowy - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Noga (udo) kurczaka - 60g, mieszanka warzywna - 35g, Chleb pszenny - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 30g	skyr owocowy *(mle) - 1g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2120,30 kCal
Witamina C	224,69 mg
Witamina B12	2,27 µg
Foliany	0,50 mg
Witamina B6	3,82 mg
Niacyna	18,95 mg
Witamina B2	2,50 mg
Witamina B1	1,41 mg
Witamina E	10,53 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,24 mg
Skrobia	201,61 mg
Sól	4873,30 mg
Mangan	3,45 mg
Miedź	1,47 mg
Cynk	8,52 mg
Żelazo	12,44 mg
Magnez	404,90 mg
Fosfor	1304,55 mg
Wapń	1010,05 mg
Potas	5792,55 mg
Sód	2071,15 mg
Błonnik pokarmowy	29,66 g
Cukry proste	21,63 g
Węglowodany	291,78 g
Cholesterol	252,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,97 g
Tłuszcze jednonienasycone	13,78 g
Tłuszcze nienasycone	25,11 g
Tłuszcze nasycone	20,41 g
Tłuszcze	54,58 g
Białka	125,81 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.07.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	polędwica miodowa regionalna *(soj), zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	Kefir, 2% tłuszczu *(mle)	gulasz z indyka, Kompot, surówka z czerwonej kapusty, Ziemniaki gotowane, zupa koperkowa	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	kanapka z wędliną
	↺	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Ziemniaki, średnio - 170g, Woda - 300ml, polędwica miodowa regionalna - 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	Kefir, 2% tłuszczu - 375g	mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 100g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 5g, mięso gulaszowe z indyka - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Kapusta czerwona - 90g, Cebula - 30g, Jabłko - 50g, Musztarda - 1g, Olej rzepakowy - 2g, Ziemniaki, średnio - 590g, Śmietana, 12% tłuszczu - 10g, Koper ogrodowy - 15g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 50g	Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 10g, Chleb żytni razowy *(glu) - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2388,12 kCal
Witamina C	280,82 mg
Witamina B12	3,95 µg
Foliany	0,56 mg
Witamina B6	4,80 mg
Niacyna	21,18 mg
Witamina B2	3,32 mg
Witamina B1	1,84 mg
Witamina E	14,61 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,32 mg
Skrobia	219,69 mg
Sól	7275,10 mg
Mangan	8,08 mg
Miedź	2,30 mg
Cynk	14,60 mg
Żelazo	17,57 mg
Magnez	590,25 mg
Fosfor	1923,62 mg
Wapń	1442,83 mg
Potas	7820,33 mg
Sód	3031,18 mg
Błonnik pokarmowy	48,65 g
Cukry proste	24,69 g
Węglowodany	369,34 g
Cholesterol	209,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,63 g
Tłuszcze jednonienasycone	14,01 g
Tłuszcze nienasycone	27,40 g
Tłuszcze nasycone	19,81 g
Tłuszcze	55,80 g
Białka	123,10 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.07.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x5)(5):	J	marmolada wieloowocowa, polędwica miodowa regionalna *(soj), zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), gulasz z indyka, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane	Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, pasta mięsno-jarzynowa, Pomidor, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	Jabłko
	G	Ryż biały - 25g, Woda - 250ml, Marchew - 25g, Olej rzepakowy - 10g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 200g, marmolada wieloowocowa - 40g, polędwica miodowa regionalna - 40g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Olej rzepakowy - 10g, Marchew - 60g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 20g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Woda - 550ml, Ziemniaki, średnio - 470g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, mięso gulaszowe z indyka - 120g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Noga (udo) kurczaka - 60g, mieszanka warzywna - 35g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g, szynka wyborna - 30g	Jabłko - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x5)(5):
Kalorie	2110,18 kCal
Witamina C	267,13 mg
Witamina B12	0,24 µg
Foliany	0,51 mg
Witamina B6	3,82 mg
Niacyna	21,16 mg
Witamina B2	1,73 mg
Witamina B1	1,24 mg
Witamina E	17,73 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,17 mg
Skrobia	212,79 mg
Sól	3890,41 mg
Mangan	3,97 mg
Miedź	1,74 mg
Cynk	7,37 mg
Żelazo	13,47 mg
Magnez	396,63 mg
Fosfor	947,23 mg
Wapń	299,51 mg
Potas	5944,90 mg
Sód	1678,13 mg
Błonnik pokarmowy	33,59 g
Cukry proste	49,00 g
Węglowodany	318,10 g
Cholesterol	181,50 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,98 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,53 g
Tłuszcze nienasycone	38,82 g
Tłuszcze nasycone	11,20 g
Tłuszcze	59,41 g
Białka	90,93 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.07.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	J	połędwica miodowa regionalna *(soj), zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kajzerki, Kawa, napar bez cukru *(glu), Pomidor, Sałata	gulasz z indyka, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa koperkowa	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Kajzerki, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, pasta mięsno-jarzynowa, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu
	G	Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300ml, połędwica miodowa regionalna - 40g, Chleb wiejski - 50g, Jaja gotowane - 50g, Kajzerki - 55g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Marchew - 110g, Seler korzeniowy *(sel) - 75g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Mięso z udźca indyka, bez skóry - 120g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Woda - 550ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 590g, Koper ogrodowy - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Noga (udo) kurczaka - 60g, mieszanka warzywna - 35g, Kajzerki - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 40g	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2256,25 kCal
Witamina C	229,79 mg
Witamina B12	6,68 µg
Foliany	0,59 mg
Witamina B6	3,79 mg
Niacyna	30,29 mg
Witamina B2	3,31 mg
Witamina B1	1,66 mg
Witamina E	11,08 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,86 mg
Skrobia	210,71 mg
Sól	6285,95 mg
Mangan	3,50 mg
Miedź	1,73 mg
Cynk	15,09 mg
Żelazo	14,09 mg
Magnez	480,20 mg
Fosfor	2156,95 mg
Wapń	1535,00 mg
Potas	7122,95 mg
Sód	2511,45 mg
Błonnik pokarmowy	31,18 g
Cukry proste	16,06 g
Węglowodany	331,18 g
Cholesterol	404,40 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,74 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,73 g
Tłuszcze nienasycone	29,90 g
Tłuszcze nasycone	20,34 g
Tłuszcze	54,29 g
Białka	124,85 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.07.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta papkowata (x4)(4):	J	połędwica miodowa regionalna *(soj), zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	gulasz z indyka, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa koperkowa	Skyr owocowy *(mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	zupa warzywna
	G	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, połędwica miodowa regionalna - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Marchew - 80g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, mięso gulaszowe z indyka - 120g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Ziemniaki, średnio - 590g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Koper ogrodowy - 15g	skyr owocowy *(mle) - 1g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, szynka wyborna - 50g	Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 290g, Ryż biały - 5g, Woda - 250ml, Marchew - 50g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2345,83 kCal
Witamina C	254,18 mg
Witamina B12	2,03 µg
Foliany	0,55 mg
Witamina B6	4,50 mg
Niacyna	20,85 mg
Witamina B2	2,50 mg
Witamina B1	1,55 mg
Witamina E	13,70 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,85 mg
Skrobia	248,33 mg
Sól	5370,56 mg
Mangan	4,22 mg
Miedź	1,76 mg
Cynk	8,77 mg
Żelazo	13,74 mg
Magnez	462,18 mg
Fosfor	1368,03 mg
Wapń	1039,76 mg
Potas	6878,60 mg
Sód	2269,23 mg
Błonnik pokarmowy	34,77 g
Cukry proste	19,70 g
Węglowodany	348,05 g
Cholesterol	186,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,76 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,37 g
Tłuszcze nienasycone	31,83 g
Tłuszcze nasycone	17,51 g
Tłuszcze	58,03 g
Białka	122,12 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.07.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	J	surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), kasza kukurydziana na mleku, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Schab biały *(soj)	zupa krupnik 400ml, kurczak pieczony, ryż gotowany, Kompot, sałata z sosem winegret 120g	mielonka tyrolska *(glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	Gruszka
	G	Marchew - 50g, kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Schab biały *(soj) - 1g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 200g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 15g, Pietruszka, liście - 7g, Marchew - 70g, Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 220g, Ryż biały - 60g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Sałata - 85g, Olej rzepakowy - 15g, Koper ogrodowy - 5g, Szczypiorek - 20g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, mielonka tyrolska - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 40g	Gruszka - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2118,28 kCal
Witamina C	127,17 mg
Witamina B12	3,20 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	2,64 mg
Niacyna	17,89 mg
Witamina B2	2,23 mg
Witamina B1	1,15 mg
Witamina E	14,25 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,90 mg
Skrobia	157,95 mg
Sól	4717,96 mg
Mangan	4,76 mg
Miedź	1,52 mg
Cynk	11,78 mg
Żelazo	11,08 mg
Magnez	356,88 mg
Fosfor	1649,53 mg
Wapń	885,96 mg
Potas	4499,90 mg
Sód	1925,83 mg
Błonnik pokarmowy	30,60 g
Cukry proste	25,01 g
Węglowodany	278,30 g
Cholesterol	256,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,44 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,82 g
Tłuszcze nienasycone	42,65 g
Tłuszcze nasycone	21,49 g
Tłuszcze	71,19 g
Białka	106,86 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.07.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	↪	szynka śląska, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), kasza kukurydziana na mleku, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa krupnik 400ml, Pulpet drobiowy w sosie, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Pomidor, Sałata	Brzoskwinia
	G	Marchew - 50g, kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, szynka śląska - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g	Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 15g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 500g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 2g, Marchew - 60g, Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 20g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Seler korzeniowy *(sel) - 5g, Koper ogrodowy - 2g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Kalafior, mrożony - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 70g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Brzoskwinia - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2000,09 kCal
Witamina C	195,45 mg
Witamina B12	2,56 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	2,95 mg
Niacyna	20,11 mg
Witamina B2	1,89 mg
Witamina B1	1,34 mg
Witamina E	10,93 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,61 mg
Skrobia	169,58 mg
Sól	5125,67 mg
Mangan	3,28 mg
Miedź	1,51 mg
Cynk	8,40 mg
Żelazo	10,91 mg
Magnez	352,11 mg
Fosfor	1335,85 mg
Wapń	790,79 mg
Potas	5319,67 mg
Sód	1952,07 mg
Błonnik pokarmowy	29,70 g
Cukry proste	19,77 g
Węglowodany	298,21 g
Cholesterol	184,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,85 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,09 g
Tłuszcze nienasycone	32,28 g
Tłuszcze nasycone	20,87 g
Tłuszcze	57,43 g
Białka	88,52 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.07.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	szynka śląska, zupa warzywna, 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 krupnik 400ml, Pulpet drobiowy w sosie, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane	surówka z kapusty białej	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	serek wiejski lekki *(mle)
	G	Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 70g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 7g, Ziemniaki, średnio - 200g, szynka śląska - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g	Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 15g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 500g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 5g, Marchew - 60g, Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 2g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Kalafior, mrożony - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Kapusta biała - 60g, Olej rzepakowy - 2g, Marchew - 20g, Cebula - 15g, Kukurydza, konserwowa - 20g, Koper ogrodowy - 2g, ocet - 1g, Cukier - 2g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, 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 cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2155,34 kCal
Witamina C	319,21 mg
Witamina B12	1,56 µg
Foliany	0,53 mg
Witamina B6	3,78 mg
Niacyna	22,02 mg
Witamina B2	1,69 mg
Witamina B1	1,50 mg
Witamina E	13,08 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,27 mg
Skrobia	207,96 mg
Sól	5564,84 mg
Mangan	6,55 mg
Miedź	1,93 mg
Cynk	11,02 mg
Żelazo	13,72 mg
Magnez	436,34 mg
Fosfor	1434,12 mg
Wapń	722,04 mg
Potas	6176,83 mg
Sód	2553,43 mg
Błonnik pokarmowy	43,04 g
Cukry proste	33,25 g
Węglowodany	333,06 g
Cholesterol	151,50 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,95 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,05 g
Tłuszcze nienasycone	32,12 g
Tłuszcze nasycone	19,37 g
Tłuszcze	57,29 g
Białka	99,51 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.07.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x5)(5):	h	szynka śląska, 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 krupnik 400ml, Pulpet drobiowy w sosie, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane	Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Pomidor, Sałata	kanapka z wędliną
	G	Woda - 250ml, Marchew - 70g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Ryż biały - 20g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 200g, szynka śląska - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 15g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 450g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 2g, Marchew - 80g, Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Koper ogrodowy - 2g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Kalafior, mrożony - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Chleb wiejski *(glu) - 50g, Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 20g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x5)(5):
Kalorie	2014,84 kCal
Witamina C	217,83 mg
Witamina B12	0,87 µg
Foliany	0,49 mg
Witamina B6	3,42 mg
Niacyna	24,50 mg
Witamina B2	1,26 mg
Witamina B1	1,48 mg
Witamina E	13,76 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,05 mg
Skrobia	236,58 mg
Sól	5671,28 mg
Mangan	4,10 mg
Miedź	1,79 mg
Cynk	9,02 mg
Żelazo	12,62 mg
Magnez	380,87 mg
Fosfor	1160,65 mg
Wapń	264,28 mg
Potas	5692,35 mg
Sód	2218,53 mg
Błonnik pokarmowy	33,20 g
Cukry proste	16,59 g
Węglowodany	311,96 g
Cholesterol	179,85 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,94 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,30 g
Tłuszcze nienasycone	39,36 g
Tłuszcze nasycone	13,47 g
Tłuszcze	56,89 g
Białka	81,94 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.07.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	J	szynka śląska, zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml, 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 krupnik 400ml, Pulpet drobiowy w sosie, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane	budyń *(mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Pomidor, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	serek wiejski lekki *(mle)
	G	kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Marchew - 50g, szynka śląska - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g	Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 15g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 500g, Seler korzeniowy *(sel) - 55g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 2g, Marchew - 120g, Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Kalafior, mrożony - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Budyń w proszku - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 130ml	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Bułki pszenne zwykłe - 45g, Chleb wiejski - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 30g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 40g	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	2369,64 kCal
Witamina C	194,07 mg
Witamina B12	3,48 µg
Foliany	0,45 mg
Witamina B6	3,23 mg
Niacyna	19,55 mg
Witamina B2	2,33 mg
Witamina B1	1,43 mg
Witamina E	10,21 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,48 mg
Skrobia	210,23 mg
Sól	5555,12 mg
Mangan	3,28 mg
Miedź	1,56 mg
Cynk	9,70 mg
Żelazo	11,03 mg
Magnez	381,56 mg
Fosfor	1596,55 mg
Wapń	1152,34 mg
Potas	5564,37 mg
Sód	2549,87 mg
Błonnik pokarmowy	30,69 g
Cukry proste	20,44 g
Węglowodany	346,72 g
Cholesterol	225,75 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,79 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,83 g
Tłuszcze nienasycone	32,48 g
Tłuszcze nasycone	25,83 g
Tłuszcze	64,47 g
Białka	117,37 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.07.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta papkowata (x4)(4):	J	szynka śląska, Chleb wiejski *(glu), kasza kukurydziana na mleku, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	zupa krupnik 400ml, Pulpet drobiowy w sosie, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane	budyń *(mle)	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	kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, szynka śląska - 50g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 25g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 500g, Seler korzeniowy *(sel) - 65g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 2g, Marchew - 80g, Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 20g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 2g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Kalafior, mrożony - 180g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Budyń w proszku - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 150ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 100g, 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	2377,54 kCal
Witamina C	193,18 mg
Witamina B12	3,16 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	3,12 mg
Niacyna	19,51 mg
Witamina B2	2,15 mg
Witamina B1	1,45 mg
Witamina E	8,69 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,83 mg
Skrobia	218,38 mg
Sól	5906,27 mg
Mangan	3,61 mg
Miedź	1,47 mg
Cynk	9,35 mg
Żelazo	10,85 mg
Magnez	379,81 mg
Fosfor	1533,70 mg
Wapń	1106,39 mg
Potas	5210,62 mg
Sód	2642,42 mg
Błonnik pokarmowy	30,40 g
Cukry proste	16,26 g
Węglowodany	354,24 g
Cholesterol	203,55 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,61 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,15 g
Tłuszcze nienasycone	32,11 g
Tłuszcze nasycone	25,21 g
Tłuszcze	63,34 g
Białka	113,90 g