

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.06.2026, 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	mieszanka 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, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Chleb wiejski - 50g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, jogurt typ grecki *(mle) - 20ml, Makreła, 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 29.06.2026, 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 29.06.2026, 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 29.06.2026, 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 - 50g, 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	2285,34 kCal
Witamina C	243,04 mg
Witamina B12	0,74 µg
Foliany	0,59 mg
Witamina B6	4,14 mg
Niacyna	22,09 mg
Witamina B2	1,77 mg
Witamina B1	1,39 mg
Witamina E	18,48 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,38 mg
Skrobia	253,54 mg
Sól	6067,53 mg
Mangan	4,76 mg
Miedź	2,15 mg
Cynk	8,39 mg
Żelazo	15,11 mg
Magnez	472,74 mg
Fosfor	1024,34 mg
Wapń	344,33 mg
Potas	6886,75 mg
Sód	2424,54 mg
Błonnik pokarmowy	36,14 g
Cukry proste	35,73 g
Węglowodany	393,31 g
Cholesterol	180,40 mg
Tłuszcze wielonienasycone	17,34 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,49 g
Tłuszcze nienasycone	46,88 g
Tłuszcze nasycone	11,19 g
Tłuszcze	61,79 g
Białka	72,21 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.06.2026, 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	mieszaneczka 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, Mieszaneczka 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 29.06.2026, 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 30.06.2026, 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 30.06.2026, 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 - 10g, 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	2288,03 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	10,89 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,87 mg
Skrobia	202,31 mg
Sól	4529,20 mg
Mangan	3,82 mg
Miedź	1,69 mg
Cynk	13,09 mg
Żelazo	14,63 mg
Magnez	394,16 mg
Fosfor	1774,10 mg
Wapń	1278,70 mg
Potas	5970,34 mg
Sód	1666,23 mg
Błonnik pokarmowy	31,77 g
Cukry proste	21,94 g
Węglowodany	342,85 g
Cholesterol	401,40 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,22 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,04 g
Tłuszcze nienasycone	31,58 g
Tłuszcze nasycone	25,02 g
Tłuszcze	61,16 g
Białka	107,34 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.06.2026, 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	polędwica 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, polędwica miodowa regionalna - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, 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	2270,25 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	14,11 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,24 mg
Skrobia	230,39 mg
Sól	4672,47 mg
Mangan	7,03 mg
Miedź	2,12 mg
Cynk	14,16 mg
Żelazo	15,91 mg
Magnez	440,55 mg
Fosfor	1613,88 mg
Wapń	755,92 mg
Potas	6258,82 mg
Sód	2197,02 mg
Błonnik pokarmowy	42,26 g
Cukry proste	35,61 g
Węglowodany	359,26 g
Cholesterol	327,63 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,55 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,12 g
Tłuszcze nienasycone	30,55 g
Tłuszcze nasycone	17,51 g
Tłuszcze	53,50 g
Białka	108,23 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.06.2026, 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 miódowa 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 miódowa 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 30.06.2026, 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)	połudwica 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 - 80g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Białko jaja kurzego - 40g, Cukier - 2g, Burak - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 3g, 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 - 50g, 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	2256,38 kCal
Witamina C	188,42 mg
Witamina B12	4,29 µg
Foliany	0,60 mg
Witamina B6	3,05 mg
Niacyna	20,89 mg
Witamina B2	2,78 mg
Witamina B1	1,82 mg
Witamina E	12,15 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,92 mg
Skrobia	194,67 mg
Sól	5320,58 mg
Mangan	3,86 mg
Miedź	1,67 mg
Cynk	12,91 mg
Żelazo	14,87 mg
Magnez	389,41 mg
Fosfor	1656,24 mg
Wapń	1247,96 mg
Potas	5881,26 mg
Sód	2456,25 mg
Błonnik pokarmowy	31,77 g
Cukry proste	17,32 g
Węglowodany	314,35 g
Cholesterol	344,50 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,04 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,59 g
Tłuszcze nienasycone	32,96 g
Tłuszcze nasycone	25,48 g
Tłuszcze	64,12 g
Białka	120,78 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.06.2026, 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	polędwica 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, polędwica 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 01.07.2026, 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 01.07.2026, 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 pszczeli *(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 pszczeli - 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 01.07.2026, 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 01.07.2026, 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 - 150g, 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 - 40g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, 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	2068,80 kCal
Witamina C	180,09 mg
Witamina B12	0,65 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	2,81 mg
Niacyna	22,78 mg
Witamina B2	1,18 mg
Witamina B1	1,31 mg
Witamina E	14,29 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,22 mg
Skrobia	242,55 mg
Sól	5114,96 mg
Mangan	3,93 mg
Miedź	1,77 mg
Cynk	8,90 mg
Żelazo	13,51 mg
Magnez	362,56 mg
Fosfor	1129,90 mg
Wapń	316,04 mg
Potas	4859,38 mg
Sód	2044,26 mg
Błonnik pokarmowy	30,04 g
Cukry proste	13,59 g
Węglowodany	324,27 g
Cholesterol	131,50 mg
Tłuszcze wielonienasycone	17,02 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,03 g
Tłuszcze nienasycone	39,52 g
Tłuszcze nasycone	13,66 g
Tłuszcze	57,30 g
Białka	78,12 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.07.2026, 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 01.07.2026, 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 02.07.2026, 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 chlebową 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 chlebową 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 - 17g, 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 - 10g, 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	2166,78 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	14,81 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,12 mg
Skrobia	184,16 mg
Sól	5734,91 mg
Mangan	4,72 mg
Miedź	1,39 mg
Cynk	10,01 mg
Żelazo	11,28 mg
Magnez	384,73 mg
Fosfor	1660,28 mg
Wapń	1260,86 mg
Potas	4827,65 mg
Sód	2292,03 mg
Błonnik pokarmowy	29,33 g
Cukry proste	15,58 g
Węglowodany	304,39 g
Cholesterol	179,50 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,87 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,02 g
Tłuszcze nienasycone	35,89 g
Tłuszcze nasycone	22,21 g
Tłuszcze	68,26 g
Białka	97,15 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.07.2026, 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 - 130g, Olej rzepakowy - 5g, 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 - 10g, 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	1917,03 kCal
Witamina C	115,28 mg
Witamina B12	2,93 µg
Foliany	0,34 mg
Witamina B6	2,81 mg
Niacyna	24,80 mg
Witamina B2	1,72 mg
Witamina B1	2,16 mg
Witamina E	12,51 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,44 mg
Skrobia	177,38 mg
Sól	5303,98 mg
Mangan	3,32 mg
Miedź	1,38 mg
Cynk	9,19 mg
Żelazo	11,70 mg
Magnez	330,85 mg
Fosfor	1308,54 mg
Wapń	862,84 mg
Potas	4792,18 mg
Sód	2120,12 mg
Błonnik pokarmowy	29,23 g
Cukry proste	24,72 g
Węglowodany	290,33 g
Cholesterol	112,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,08 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,64 g
Tłuszcze nienasycone	36,53 g
Tłuszcze nasycone	17,11 g
Tłuszcze	56,78 g
Białka	91,01 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.07.2026, 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 02.07.2026, 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 - 10g, 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 - 5g, Schab w sosie własnym, pieczony - 130g	polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 75g, Herbata czarna, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, 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	1936,88 kCal
Witamina C	184,18 mg
Witamina B12	0,82 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	3,18 mg
Niacyna	26,17 mg
Witamina B2	1,09 mg
Witamina B1	2,01 mg
Witamina E	15,64 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,44 mg
Skrobia	209,39 mg
Sól	4585,58 mg
Mangan	5,14 mg
Miedź	1,57 mg
Cynk	8,56 mg
Żelazo	13,57 mg
Magnez	324,50 mg
Fosfor	1039,49 mg
Wapń	321,79 mg
Potas	5263,33 mg
Sód	1831,32 mg
Błonnik pokarmowy	35,78 g
Cukry proste	30,10 g
Węglowodany	313,35 g
Cholesterol	61,35 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,71 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,30 g
Tłuszcze nienasycone	41,80 g
Tłuszcze nasycone	8,77 g
Tłuszcze	53,53 g
Białka	83,22 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.07.2026, 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 - 130g, Olej rzepakowy - 5g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, 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 - 10g, 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	2145,43 kCal
Witamina C	112,12 mg
Witamina B12	5,53 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	3,09 mg
Niacyna	24,99 mg
Witamina B2	2,89 mg
Witamina B1	2,32 mg
Witamina E	10,55 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,79 mg
Skrobia	179,85 mg
Sól	7927,06 mg
Mangan	3,21 mg
Miedź	1,45 mg
Cynk	11,88 mg
Żelazo	11,69 mg
Magnez	389,93 mg
Fosfor	1891,58 mg
Wapń	1449,16 mg
Potas	5431,20 mg
Sód	3169,68 mg
Błonnik pokarmowy	27,06 g
Cukry proste	17,38 g
Węglowodany	293,57 g
Cholesterol	164,60 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,95 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,82 g
Tłuszcze nienasycone	35,57 g
Tłuszcze nasycone	23,67 g
Tłuszcze	63,25 g
Białka	129,40 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.07.2026, 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 03.07.2026, 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 03.07.2026, 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 zieleciną	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 - 10g, 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	2179,04 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	11,07 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,17 mg
Skrobia	214,03 mg
Sól	3296,31 mg
Mangan	3,33 mg
Miedź	1,53 mg
Cynk	10,81 mg
Żelazo	11,72 mg
Magnez	361,98 mg
Fosfor	1833,51 mg
Wapń	1179,95 mg
Potas	5439,64 mg
Sód	1374,65 mg
Błonnik pokarmowy	29,19 g
Cukry proste	21,33 g
Węglowodany	322,57 g
Cholesterol	523,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,48 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,27 g
Tłuszcze nienasycone	30,99 g
Tłuszcze nasycone	22,40 g
Tłuszcze	58,02 g
Białka	101,87 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 03.07.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK 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	Sałata - 2g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Rzodkiewka - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g	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 03.07.2026, 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 - 10g, Sałata - 10g	Marchew - 70g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 3g, Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 500g, miruna ryba - 100g, 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 - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, 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	2003,97 kCal
Witamina C	150,01 mg
Witamina B12	2,13 µg
Foliany	0,44 mg
Witamina B6	2,77 mg
Niacyna	18,97 mg
Witamina B2	1,42 mg
Witamina B1	1,24 mg
Witamina E	14,48 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,22 mg
Skrobia	244,47 mg
Sól	4463,30 mg
Mangan	3,84 mg
Miedź	1,66 mg
Cynk	9,48 mg
Żelazo	13,31 mg
Magnez	335,23 mg
Fosfor	1244,32 mg
Wapń	280,38 mg
Potas	5154,73 mg
Sód	1841,63 mg
Błonnik pokarmowy	31,36 g
Cukry proste	16,30 g
Węglowodany	308,12 g
Cholesterol	545,45 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,15 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,94 g
Tłuszcze nienasycone	38,47 g
Tłuszcze nasycone	12,41 g
Tłuszcze	55,48 g
Białka	79,12 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 03.07.2026, 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 - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, 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	2395,78 kCal
Witamina C	144,01 mg
Witamina B12	5,93 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	2,87 mg
Niacyna	15,51 mg
Witamina B2	3,25 mg
Witamina B1	1,30 mg
Witamina E	11,01 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,87 mg
Skrobia	216,80 mg
Sól	3430,45 mg
Mangan	3,12 mg
Miedź	1,50 mg
Cynk	11,76 mg
Żelazo	11,66 mg
Magnez	363,30 mg
Fosfor	2110,59 mg
Wapń	1275,47 mg
Potas	5492,82 mg
Sód	1428,31 mg
Błonnik pokarmowy	28,39 g
Cukry proste	20,88 g
Węglowodany	337,95 g
Cholesterol	543,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,68 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,24 g
Tłuszcze nienasycone	33,17 g
Tłuszcze nasycone	25,96 g
Tłuszcze	64,18 g
Białka	126,49 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 03.07.2026, 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 04.07.2026, 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 04.07.2026, 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, Pomidor, 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, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	Kiwi
	G	Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, polędwica miodowa regionalna - 50g, Chleb pszenny - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	mieszanek 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, Sałata - 10g, szynka wyborna - 30g	Kiwi - 80g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2087,20 kCal
Witamina C	271,89 mg
Witamina B12	2,27 µg
Foliany	0,53 mg
Witamina B6	3,94 mg
Niacyna	19,35 mg
Witamina B2	2,54 mg
Witamina B1	1,42 mg
Witamina E	10,69 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,25 mg
Skrobia	201,85 mg
Sól	4921,30 mg
Mangan	3,53 mg
Miedź	1,57 mg
Cynk	8,60 mg
Żelazo	12,87 mg
Magnez	416,90 mg
Fosfor	1330,15 mg
Wapń	880,05 mg
Potas	6024,55 mg
Sód	2090,35 mg
Błonnik pokarmowy	31,34 g
Cukry proste	22,72 g
Węglowodany	297,22 g
Cholesterol	252,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,17 g
Tłuszcze jednonienasycone	13,87 g
Tłuszcze nienasycone	25,63 g
Tłuszcze nasycone	20,59 g
Tłuszcze	55,28 g
Białka	111,23 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.07.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK 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 - 40g, 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	2379,22 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	7055,10 mg
Mangan	8,08 mg
Miedź	2,30 mg
Cynk	14,60 mg
Żelazo	17,46 mg
Magnez	590,25 mg
Fosfor	1923,62 mg
Wapń	1442,83 mg
Potas	7820,33 mg
Sód	2943,18 mg
Błonnik pokarmowy	48,65 g
Cukry proste	24,62 g
Węglowodany	369,02 g
Cholesterol	209,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,63 g
Tłuszcze jednonienasycone	14,01 g
Tłuszcze nienasycone	27,18 g
Tłuszcze nasycone	19,73 g
Tłuszcze	55,50 g
Białka	121,90 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.07.2026, 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, 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, Sałata - 5g, szynka wyborna - 30g	Jabłko - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x5)(5):
Kalorie	2091,18 kCal
Witamina C	244,13 mg
Witamina B12	0,24 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	3,67 mg
Niacyna	20,16 mg
Witamina B2	1,69 mg
Witamina B1	1,18 mg
Witamina E	16,51 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,06 mg
Skrobia	212,69 mg
Sól	3870,41 mg
Mangan	3,91 mg
Miedź	1,68 mg
Cynk	7,11 mg
Żelazo	12,97 mg
Magnez	388,63 mg
Fosfor	926,23 mg
Wapń	290,51 mg
Potas	5662,90 mg
Sód	1670,13 mg
Błonnik pokarmowy	32,39 g
Cukry proste	46,30 g
Węglowodany	314,00 g
Cholesterol	181,50 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,86 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,51 g
Tłuszcze nienasycone	38,68 g
Tłuszcze nasycone	11,15 g
Tłuszcze	59,21 g
Białka	90,03 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.07.2026, 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	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	2237,65 kCal
Witamina C	229,79 mg
Witamina B12	6,65 µg
Foliany	0,59 mg
Witamina B6	3,79 mg
Niacyna	30,29 mg
Witamina B2	3,30 mg
Witamina B1	1,66 mg
Witamina E	11,05 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,85 mg
Skrobia	210,71 mg
Sól	6276,65 mg
Mangan	3,50 mg
Miedź	1,72 mg
Cynk	15,06 mg
Żelazo	14,08 mg
Magnez	479,20 mg
Fosfor	2149,85 mg
Wapń	1525,10 mg
Potas	7111,35 mg
Sód	2507,75 mg
Błonnik pokarmowy	31,18 g
Cukry proste	16,06 g
Węglowodany	330,82 g
Cholesterol	398,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,69 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,16 g
Tłuszcze nienasycone	29,28 g
Tłuszcze nasycone	19,26 g
Tłuszcze	52,49 g
Białka	124,60 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.07.2026, 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 naturalny *(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 05.07.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie 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 - 80g, 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	2187,08 kCal
Witamina C	127,17 mg
Witamina B12	3,20 µg
Foliany	0,41 mg
Witamina B6	2,67 mg
Niacyna	18,06 mg
Witamina B2	2,24 mg
Witamina B1	1,16 mg
Witamina E	14,32 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,90 mg
Skrobia	172,77 mg
Sól	4720,96 mg
Mangan	4,96 mg
Miedź	1,55 mg
Cynk	12,12 mg
Żelazo	11,24 mg
Magnez	359,48 mg
Fosfor	1676,53 mg
Wapń	887,96 mg
Potas	4522,10 mg
Sód	1927,03 mg
Błonnik pokarmowy	31,08 g
Cukry proste	25,01 g
Węglowodany	294,08 g
Cholesterol	256,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,49 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,85 g
Tłuszcze nienasycone	42,74 g
Tłuszcze nasycone	21,52 g
Tłuszcze	71,33 g
Białka	108,20 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.07.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK 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) - 10g, 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	1971,89 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	5005,67 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	292,61 g
Cholesterol	184,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,85 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,09 g
Tłuszcze nienasycone	32,06 g
Tłuszcze nasycone	20,83 g
Tłuszcze	57,17 g
Białka	87,72 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.07.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK 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	SKYR naturalny *(mle)	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	SKYR naturalny *(mle) - 140g	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) - 200ml, 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	2136,64 kCal
Witamina C	304,91 mg
Witamina B12	1,36 µg
Foliany	0,52 mg
Witamina B6	3,71 mg
Niacyna	21,71 mg
Witamina B2	1,56 mg
Witamina B1	1,43 mg
Witamina E	12,30 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,24 mg
Skrobia	207,51 mg
Sól	5502,34 mg
Mangan	6,42 mg
Miedź	1,86 mg
Cynk	10,62 mg
Żelazo	13,22 mg
Magnez	425,84 mg
Fosfor	1378,12 mg
Wapń	797,04 mg
Potas	5906,33 mg
Sód	2612,43 mg
Błonnik pokarmowy	40,04 g
Cukry proste	27,05 g
Węglowodany	317,41 g
Cholesterol	145,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,77 g
Tłuszcze jednonienasycone	15,53 g
Tłuszcze nienasycone	31,42 g
Tłuszcze nasycone	18,35 g
Tłuszcze	55,09 g
Białka	114,06 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.07.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x5)(5):	J	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 warzywna, 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	Ryż biały - 15g, Woda - 500ml, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 500g, 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	2136,74 kCal
Witamina C	225,65 mg
Witamina B12	0,87 µg
Foliany	0,50 mg
Witamina B6	3,51 mg
Niacyna	24,83 mg
Witamina B2	1,26 mg
Witamina B1	1,49 mg
Witamina E	16,41 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,55 mg
Skrobia	245,34 mg
Sól	5614,93 mg
Mangan	4,17 mg
Miedź	1,82 mg
Cynk	9,21 mg
Żelazo	12,63 mg
Magnez	383,17 mg
Fosfor	1168,25 mg
Wapń	254,13 mg
Potas	5810,25 mg
Sód	2195,88 mg
Błonnik pokarmowy	32,26 g
Cukry proste	15,89 g
Węglowodany	319,23 g
Cholesterol	179,85 mg
Tłuszcze wielonienasycone	18,42 g
Tłuszcze jednonienasycone	26,60 g
Tłuszcze nienasycone	48,13 g
Tłuszcze nasycone	14,10 g
Tłuszcze	66,66 g
Białka	82,61 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.07.2026, 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 - 100g, 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 - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 150ml	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 - 40g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 50g	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	2324,74 kCal
Witamina C	193,45 mg
Witamina B12	3,64 µg
Foliany	0,45 mg
Witamina B6	3,22 mg
Niacyna	19,50 mg
Witamina B2	2,40 mg
Witamina B1	1,43 mg
Witamina E	10,14 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,16 mg
Skrobia	200,67 mg
Sól	5765,52 mg
Mangan	3,23 mg
Miedź	1,54 mg
Cynk	9,78 mg
Żelazo	11,02 mg
Magnez	380,66 mg
Fosfor	1623,05 mg
Wapń	1173,54 mg
Potas	5545,27 mg
Sód	2634,07 mg
Błonnik pokarmowy	29,93 g
Cukry proste	19,91 g
Węglowodany	328,29 g
Cholesterol	230,05 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,79 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,19 g
Tłuszcze nienasycone	32,97 g
Tłuszcze nasycone	26,59 g
Tłuszcze	65,75 g
Białka	121,24 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.07.2026, 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 - 10g, 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	2304,74 kCal
Witamina C	193,04 mg
Witamina B12	3,16 µg
Foliany	0,39 mg
Witamina B6	3,11 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	208,88 mg
Sól	5904,67 mg
Mangan	3,59 mg
Miedź	1,47 mg
Cynk	9,34 mg
Żelazo	10,79 mg
Magnez	378,81 mg
Fosfor	1526,90 mg
Wapń	1101,79 mg
Potas	5208,82 mg
Sód	2641,82 mg
Błonnik pokarmowy	30,36 g
Cukry proste	16,26 g
Węglowodany	336,14 g
Cholesterol	203,55 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,61 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,15 g
Tłuszcze nienasycone	32,10 g
Tłuszcze nasycone	25,21 g
Tłuszcze	63,32 g
Białka	113,84 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.07.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	J	kiełbasa biała parzona, zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Ser, edamski tłusty	zupz szpinakowa 400ml, pyzy z mięsem, Kompot, surówka z kapusty czerwonej	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), kaszanka z cebulą, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle)
	G	Płatki owsiane - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 50ml, kiełbasa biała parzona - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser, edamski tłusty - 30g	Szpinak, mrożony - 25g, Ziemniaki, średnio - 450g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 30g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Noga (udo) kurczaka - 40g, Wieprzowina, łopatka - 40g, Cebula - 30g, Skrobia ziemniaczana - 15g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Olej rzepakowy - 5g, ocet - 2g, Cukier - 5g, Jabłko - 20g, Kapusta czerwona - 90g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kasza gryczana - 90g, Cebula - 20g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2398,00 kCal
Witamina C	245,06 mg
Witamina B12	4,40 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	3,74 mg
Niacyna	20,60 mg
Witamina B2	2,73 mg
Witamina B1	2,20 mg
Witamina E	13,63 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,03 mg
Skrobia	238,19 mg
Sól	4830,69 mg
Mangan	7,33 mg
Miedź	1,99 mg
Cynk	16,16 mg
Żelazo	14,68 mg
Magnez	635,25 mg
Fosfor	2263,88 mg
Wapń	1505,52 mg
Potas	5890,98 mg
Sód	1930,36 mg
Błonnik pokarmowy	34,95 g
Cukry proste	16,97 g
Węglowodany	354,58 g
Cholesterol	223,68 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,18 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,00 g
Tłuszcze nienasycone	39,53 g
Tłuszcze nasycone	26,51 g
Tłuszcze	70,29 g
Białka	103,97 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.07.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	płatki owsiane na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Schab biały *(soj)	Kompot, makaron z twarogiem i polewą truskawkową, zupa szpinakowa 400ml	kielbasa biała parzona, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Skyr owocowy *(mle)
	G	Woda - 50ml, Płatki owsiane - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Schab biały *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 70g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Truskawki, mrożone - 200g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, Ziemniaki, średnio - 290g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 40g, Marchew - 70g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Szpinak, mrożony - 35g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, kielbasa biała parzona - 90g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	skyr owocowy *(mle) - 1g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2168,93 kCal
Witamina C	241,38 mg
Witamina B12	3,01 µg
Foliany	0,49 mg
Witamina B6	2,22 mg
Niacyna	13,75 mg
Witamina B2	2,07 mg
Witamina B1	1,30 mg
Witamina E	10,02 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,03 mg
Skrobia	211,35 mg
Sól	5384,49 mg
Mangan	4,73 mg
Miedź	1,59 mg
Cynk	9,23 mg
Żelazo	12,37 mg
Magnez	351,20 mg
Fosfor	1408,68 mg
Wapń	1025,02 mg
Potas	4164,33 mg
Sód	2176,46 mg
Błonnik pokarmowy	28,88 g
Cukry proste	26,00 g
Węglowodany	308,04 g
Cholesterol	252,28 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,87 g
Tłuszcze jednonienasycone	13,57 g
Tłuszcze nienasycone	34,87 g
Tłuszcze nasycone	24,50 g
Tłuszcze	63,42 g
Białka	106,58 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.07.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata, Schab biały *(soj)	kanapka z pomidorem	zupz szpinakowa 400ml, pyzy z mięsem, Kompot, surówka z czerwonej kapusty	Jabłko	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, Szynka wieprzowa, gotowana	Kefir, 2% tłuszczu *(mle)
	↺	Płatki owsiane - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 50ml, Schab biały *(soj) - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Pomidor - 30g, Sałata - 5g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g	Ziemniaki, średnio - 640g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Woda - 500ml, Pietruszka, korzeń - 30g, Szpinak, mrożony - 25g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, Noga (udo) kurczaka - 40g, Wieprzowina, łopatka - 40g, Cebula - 30g, Marchew - 50g, Skrobia ziemniaczana - 20g, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kapusta czerwona - 90g, Jabłko - 15g, Olej rzepakowy - 5g	Jabłko - 120g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g, Szynka wieprzowa, gotowana - 30g	Kefir, 2% tłuszczu - 375g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2402,88 kCal
Witamina C	271,30 mg
Witamina B12	5,21 µg
Foliany	0,53 mg
Witamina B6	3,83 mg
Niacyna	22,44 mg
Witamina B2	2,76 mg
Witamina B1	2,06 mg
Witamina E	15,31 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,94 mg
Skrobia	231,04 mg
Sól	5305,69 mg
Mangan	8,06 mg
Miedź	2,16 mg
Cynk	15,35 mg
Żelazo	15,98 mg
Magnez	519,80 mg
Fosfor	2046,63 mg
Wapń	1231,77 mg
Potas	6565,73 mg
Sód	2159,71 mg
Błonnik pokarmowy	40,36 g
Cukry proste	25,93 g
Węglowodany	361,60 g
Cholesterol	414,83 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,56 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,58 g
Tłuszcze nienasycone	37,14 g
Tłuszcze nasycone	24,52 g
Tłuszcze	68,69 g
Białka	105,70 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.07.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x5)(5):	↪	zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Schab biały *(soj)	pyzy z mięsem, Kompot, surówka z czerwonej kapusty, zupa szpinakowa 400ml	Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Szynka wieprzowa, gotowana	Jabłko
	↻	Pietruszka, liście - 6g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 290g, Woda - 250ml, Ryż biały - 25g, Pietruszka, korzeń - 5g, Schab biały *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Olej rzepakowy - 10g, Pietruszka, korzeń - 35g, Seler korzeniowy *(sel) - 35g, Skrobia ziemniaczana - 20g, Ziemniaki, średnio - 500g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Noga (udo) kurczaka - 50g, Wieprzowina, łopatka - 40g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 40g, Cebula - 75g, Marchew - 45g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Kapusta czerwona - 90g, Jabłko - 50g, Musztarda - 3g, Szpinak, mrożony - 25g	Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g, Szynka wieprzowa, gotowana - 50g	Jabłko - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x5)(5):
Kalorie	2165,89 kCal
Witamina C	263,50 mg
Witamina B12	1,49 µg
Foliany	0,52 mg
Witamina B6	3,86 mg
Niacyna	27,49 mg
Witamina B2	1,51 mg
Witamina B1	1,94 mg
Witamina E	17,07 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,45 mg
Skrobia	262,44 mg
Sól	3856,43 mg
Mangan	4,11 mg
Miedź	1,99 mg
Cynk	10,98 mg
Żelazo	14,36 mg
Magnez	407,75 mg
Fosfor	1255,49 mg
Wapń	328,93 mg
Potas	6450,35 mg
Sód	1564,29 mg
Błonnik pokarmowy	35,33 g
Cukry proste	31,66 g
Węglowodany	352,89 g
Cholesterol	306,60 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,78 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,31 g
Tłuszcze nienasycone	39,09 g
Tłuszcze nasycone	11,04 g
Tłuszcze	55,79 g
Białka	80,69 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.07.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	↪	płatki owsiane na mleku 300ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Schab biały *(soj)	Kompot, makaron z twarogiem i polewą truskawkową, zupa szpinakowa 400ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)	szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	serek wiejski lekki *(mle)
	↻	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Płatki owsiane - 30g, Woda - 50ml, Schab biały *(soj) - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 50g, Jaja gotowane - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Woda - 550ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 70g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Truskawki, mrożone - 200g, Szpinak, mrożony - 25g, Ziemniaki, średnio - 200g, Marchew - 70g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 40g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka gotowana wieprzowa - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	serek wiejski lekki - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2129,18 kCal
Witamina C	226,01 mg
Witamina B12	3,76 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	1,97 mg
Niacyna	12,25 mg
Witamina B2	2,34 mg
Witamina B1	1,25 mg
Witamina E	9,84 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,99 mg
Skrobia	209,52 mg
Sól	5471,54 mg
Mangan	4,37 mg
Miedź	1,54 mg
Cynk	9,47 mg
Żelazo	12,36 mg
Magnez	348,25 mg
Fosfor	1536,08 mg
Wapń	1262,72 mg
Potas	4029,58 mg
Sód	2604,96 mg
Błonnik pokarmowy	26,35 g
Cukry proste	23,67 g
Węglowodany	310,13 g
Cholesterol	264,28 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,14 g
Tłuszcze jednonienasycone	14,65 g
Tłuszcze nienasycone	24,80 g
Tłuszcze nasycone	22,70 g
Tłuszcze	54,70 g
Białka	113,09 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.07.2026, PONIEDZIAŁEK

		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, Schab biały *(soj)	Kompot, makaron z twarogiem i polewą truskawkową, zupa szpinakowa 400ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)	szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	serek wiejski lekki *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Płatki owsiane - 30g, Woda - 50ml, Schab biały *(soj) - 50g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Woda - 550ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Cukier - 3g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 70g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Truskawki, mrożone - 200g, Pietruszka, korzeń - 40g, Cebula - 30g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, Marchew - 70g, Szpinak, mrożony - 25g, Ziemniaki, średnio - 200g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka gotowana wieprzowa - 50g, Chleb wiejski - 100g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	serek wiejski lekki - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2141,35 kCal
Witamina C	202,71 mg
Witamina B12	3,96 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	1,94 mg
Niacyna	11,99 mg
Witamina B2	2,39 mg
Witamina B1	1,27 mg
Witamina E	8,74 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,86 mg
Skrobia	205,64 mg
Sól	5396,83 mg
Mangan	4,68 mg
Miedź	1,53 mg
Cynk	9,70 mg
Żelazo	12,12 mg
Magnez	357,05 mg
Fosfor	1581,88 mg
Wapń	1316,75 mg
Potas	3879,44 mg
Sód	2575,29 mg
Błonnik pokarmowy	27,13 g
Cukry proste	21,75 g
Węglowodany	310,84 g
Cholesterol	270,78 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,00 g
Tłuszcze jednonienasycone	15,05 g
Tłuszcze nienasycone	25,06 g
Tłuszcze nasycone	23,65 g
Tłuszcze	55,95 g
Białka	112,98 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.07.2026, WTOREK

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

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2245,03 kCal
Witamina C	127,24 mg
Witamina B12	3,51 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	3,24 mg
Niacyna	26,82 mg
Witamina B2	2,06 mg
Witamina B1	2,41 mg
Witamina E	11,34 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,54 mg
Skrobia	193,02 mg
Sól	6318,26 mg
Mangan	5,35 mg
Miedź	1,67 mg
Cynk	12,51 mg
Żelazo	13,58 mg
Magnez	436,43 mg
Fosfor	1668,08 mg
Wapń	1145,91 mg
Potas	5399,95 mg
Sód	2570,38 mg
Błonnik pokarmowy	32,93 g
Cukry proste	30,39 g
Węglowodany	312,00 g
Cholesterol	142,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,25 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,16 g
Tłuszcze nienasycone	41,39 g
Tłuszcze nasycone	23,60 g
Tłuszcze	68,48 g
Białka	110,49 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.07.2026, WTOREK

		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, Pomidor, Sałata, twaróg z zieleniną	zupa grysikowa 400ml, pulpet gotowany w sosie koperkowym, buraczki duszone, Kompot, Ziemniaki gotowane	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Arbuz, Chleb wiejski *(glu), Dżem morelowy, niskosłodzony, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle)
	G	Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Pietruszka, liście - 3g, Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 100g, Seler korzeniowy *(sel) - 70g, Pietruszka, korzeń - 25g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Burak - 160g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka biała - 40g, Arbuz - 200g, Chleb wiejski - 75g, Dżem morelowy, niskosłodzony - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2326,08 kCal
Witamina C	177,79 mg
Witamina B12	4,49 µg
Foliany	0,54 mg
Witamina B6	3,45 mg
Niacyna	22,00 mg
Witamina B2	2,89 mg
Witamina B1	1,95 mg
Witamina E	9,48 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,47 mg
Skrobia	200,37 mg
Sól	4202,96 mg
Mangan	4,07 mg
Miedź	1,77 mg
Cynk	13,05 mg
Żelazo	13,59 mg
Magnez	386,10 mg
Fosfor	1815,29 mg
Wapń	1115,79 mg
Potas	6095,51 mg
Sód	1631,38 mg
Błonnik pokarmowy	30,45 g
Cukry proste	28,36 g
Węglowodany	351,38 g
Cholesterol	179,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,39 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,32 g
Tłuszcze nienasycone	29,65 g
Tłuszcze nasycone	25,00 g
Tłuszcze	58,17 g
Białka	114,50 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.07.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	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, Szczypiorek, twaróg z zieleniną	Jabłko	zupa grysikowa 400ml, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	kanapka z ogórkiem	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Szczypiorek - 10g	Jabłko - 120g	Kasza manna *(glu) - 10g, Ziemniaki, średnio - 590g, Marchew - 55g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, mieszanka warzywna - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Ogórek - 25g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Sałata - 2g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2366,73 kCal
Witamina C	147,12 mg
Witamina B12	4,35 µg
Foliany	0,35 mg
Witamina B6	3,45 mg
Niacyna	25,46 mg
Witamina B2	2,45 mg
Witamina B1	2,25 mg
Witamina E	15,51 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,75 mg
Skrobia	210,80 mg
Sól	4797,81 mg
Mangan	6,58 mg
Miedź	1,72 mg
Cynk	12,85 mg
Żelazo	12,51 mg
Magnez	443,76 mg
Fosfor	1913,29 mg
Wapń	1169,36 mg
Potas	5797,15 mg
Sód	1916,82 mg
Błonnik pokarmowy	36,86 g
Cukry proste	21,36 g
Węglowodany	327,79 g
Cholesterol	146,25 mg
Tłuszcze wielonienasycone	18,08 g
Tłuszcze jednonienasycone	25,50 g
Tłuszcze nienasycone	45,97 g
Tłuszcze nasycone	27,38 g
Tłuszcze	77,77 g
Białka	103,65 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.07.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x5)(5):	↪	polędwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	zupa grysikowa 400ml, pulpet gotowany w sosie koperkowym, buraczki duszone, Kompot, Ziemniaki gotowane	szynka biała *(gor, glu), Chleb wiejski *(glu), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Herbata czarna, napar bez cukru, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	kanapka z wędliną *(glu, sel, gor)
	↻	Ziemniaki, średnio - 200g, Olej rzepakowy - 5g, Pietruszka, liście - 6g, Woda - 250ml, Ryż biały - 25g, Marchew - 20g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, polędwica miodowa Ł - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Seler korzeniowy *(sel) - 25g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 3g, Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 45g, Olej rzepakowy - 10g, Wieprzowina, łopatka - 130g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, ocet - 1g, Cukier - 2g, Burak - 200g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Woda - 250ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	szynka biała - 40g, Chleb wiejski - 75g, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 25g, Herbata czarna, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Chleb wiejski *(glu) - 50g, kielbasa szynkowa - 20g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 2g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x5)(5):
Kalorie	2237,72 kCal
Witamina C	191,62 mg
Witamina B12	0,99 µg
Foliany	0,55 mg
Witamina B6	3,40 mg
Niacyna	26,86 mg
Witamina B2	1,25 mg
Witamina B1	2,01 mg
Witamina E	17,11 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,70 mg
Skrobia	248,32 mg
Sól	5252,38 mg
Mangan	5,36 mg
Miedź	1,80 mg
Cynk	11,56 mg
Żelazo	15,89 mg
Magnez	372,04 mg
Fosfor	1067,08 mg
Wapń	297,87 mg
Potas	5995,77 mg
Sód	1690,56 mg
Błonnik pokarmowy	33,43 g
Cukry proste	18,02 g
Węglowodany	343,00 g
Cholesterol	97,75 mg
Tłuszcze wielonienasycone	18,17 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,55 g
Tłuszcze nienasycone	48,98 g
Tłuszcze nasycone	15,44 g
Tłuszcze	67,83 g
Białka	79,89 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.07.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	J	zupa mleczna z ryżem 300ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Dżem morelowy, niskosłodzony, Kawa, napar bez cukru *(glu), Sałata, twaróg z zieleniną	zupa grysikowa 400ml, buraczki duszone, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, Ziemniaki gotowane	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle)	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ryż biały - 25g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 90g, Koper ogrodowy - 10g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 25g, Dżem morelowy, niskosłodzony - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Sałata - 10g	Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Kasza manna *(glu) - 15g, Ziemniaki, średnio - 550g, Marchew - 85g, Pietruszka, liście - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Burak - 200g, Cukier - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 130g, Olej rzepakowy - 3g	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka biała - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 150g, Sałata - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2472,83 kCal
Witamina C	181,88 mg
Witamina B12	5,60 µg
Foliany	0,61 mg
Witamina B6	3,77 mg
Niacyna	28,68 mg
Witamina B2	3,27 mg
Witamina B1	2,42 mg
Witamina E	9,17 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,21 mg
Skrobia	216,25 mg
Sól	4919,56 mg
Mangan	3,93 mg
Miedź	1,77 mg
Cynk	13,22 mg
Żelazo	14,86 mg
Magnez	434,30 mg
Fosfor	2150,85 mg
Wapń	1405,02 mg
Potas	6718,14 mg
Sód	1965,77 mg
Błonnik pokarmowy	29,40 g
Cukry proste	19,08 g
Węglowodany	358,65 g
Cholesterol	176,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,14 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,26 g
Tłuszcze nienasycone	30,55 g
Tłuszcze nasycone	26,68 g
Tłuszcze	60,60 g
Białka	138,11 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.07.2026, WTOREK

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

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

J - Jadłospis G - Gramatura

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

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.07.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	J	Pasztet z kurczaka, płatki jęczmienne na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Papryka czerwona, Sałata	kurczak pieczony, marchewka gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, pasta z łososia wędzonego, Sałata	Banan
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Pasztet z kurczaka - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 220g, Marchew - 170g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 500g, Koper ogrodowy - 2g, Kalafior, mrożony - 30g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Pietruszka, korzeń - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Koper ogrodowy - 15g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 30g, łosoś brzuszek - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Banan - 180g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2372,71 kCal
Witamina C	197,19 mg
Witamina B12	3,98 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	4,13 mg
Niacyna	22,34 mg
Witamina B2	2,69 mg
Witamina B1	1,43 mg
Witamina E	10,40 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,74 mg
Skrobia	177,19 mg
Sól	5608,56 mg
Mangan	5,21 mg
Miedź	1,84 mg
Cynk	12,90 mg
Żelazo	13,37 mg
Magnez	480,48 mg
Fosfor	1900,47 mg
Wapń	930,48 mg
Potas	6258,17 mg
Sód	2321,04 mg
Błonnik pokarmowy	33,67 g
Cukry proste	28,18 g
Węglowodany	327,72 g
Cholesterol	444,40 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,15 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,96 g
Tłuszcze nienasycone	34,35 g
Tłuszcze nasycone	22,81 g
Tłuszcze	75,84 g
Białka	112,32 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.07.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	→	kiełbasa szynkowa, płatki jęczmienne na mleku 300ml, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), brokuł gotowany, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	polędwica miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Kiwi
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Marchew - 50g, kiełbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Sałata - 10g	Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Brokuły, mrożone - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Kalafior, mrożony - 35g, Ziemniaki, średnio - 290g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, polędwica miodowa regionalna - 30g, Chleb wiejski - 75g, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Kiwi - 85g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2030,11 kCal
Witamina C	216,55 mg
Witamina B12	3,38 µg
Foliany	0,42 mg
Witamina B6	2,59 mg
Niacyna	17,06 mg
Witamina B2	2,22 mg
Witamina B1	1,19 mg
Witamina E	11,27 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,44 mg
Skrobia	174,33 mg
Sól	5382,16 mg
Mangan	3,61 mg
Miedź	1,41 mg
Cynk	9,24 mg
Żelazo	11,00 mg
Magnez	376,08 mg
Fosfor	1599,72 mg
Wapń	1087,23 mg
Potas	4765,37 mg
Sód	2007,19 mg
Błonnik pokarmowy	28,46 g
Cukry proste	18,23 g
Węglowodany	294,34 g
Cholesterol	220,45 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,02 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,93 g
Tłuszcze nienasycone	34,58 g
Tłuszcze nasycone	21,90 g
Tłuszcze	60,92 g
Białka	89,41 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.07.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	→	kiełbasa szynkowa, płatki jęczmienne na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata	serek wiejski lekki *(mle)	Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), brokuł gotowany, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	Jabłko	polędwica miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, pasta z łososia wędzonego, Sałata	kanapka z wędliną
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, kiełbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	serek wiejski lekki - 140g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 120g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Brokuły, mrożone - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Kalafior, mrożony - 25g, Ziemniaki, średnio - 200g, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 10g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Pietruszka, liście - 5g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 150g	Jabłko - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Koper ogrodowy - 15g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 30g, łosoś brzuski - 40g, polędwica miodowa regionalna - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 15g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2223,73 kCal
Witamina C	219,58 mg
Witamina B12	3,15 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	2,37 mg
Niacyna	15,93 mg
Witamina B2	2,16 mg
Witamina B1	1,20 mg
Witamina E	11,58 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,35 mg
Skrobia	166,02 mg
Sól	6979,71 mg
Mangan	6,68 mg
Miedź	1,51 mg
Cynk	11,88 mg
Żelazo	13,05 mg
Magnez	390,66 mg
Fosfor	1669,99 mg
Wapń	1036,71 mg
Potas	4330,30 mg
Sód	3078,97 mg
Błonnik pokarmowy	34,20 g
Cukry proste	25,44 g
Węglowodany	293,90 g
Cholesterol	221,55 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,20 g
Tłuszcze jednonienasycone	15,11 g
Tłuszcze nienasycone	30,94 g
Tłuszcze nasycone	23,19 g
Tłuszcze	73,31 g
Białka	114,98 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.07.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x5)(5):	↪	kielbasa szynkowa, zupa warzywna, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), brokuł gotowany, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot	polędwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Banan
	↻	Marchew - 100g, Woda - 250ml, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 200g, Ryż biały - 15g, Olej rzepakowy - 10g, kielbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Olej rzepakowy - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Ziemniaki, średnio - 170g, Woda - 550ml, Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 120g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Brokuły, mrożone - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 150g	polędwica miodowa Ł - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Banan - 200g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x5)(5):
Kalorie	1999,48 kCal
Witamina C	218,81 mg
Witamina B12	0,64 µg
Foliany	0,49 mg
Witamina B6	3,23 mg
Niacyna	20,76 mg
Witamina B2	1,30 mg
Witamina B1	1,13 mg
Witamina E	17,62 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,26 mg
Skrobia	187,89 mg
Sól	4655,06 mg
Mangan	4,54 mg
Miedź	1,72 mg
Cynk	7,93 mg
Żelazo	12,48 mg
Magnez	395,13 mg
Fosfor	1055,28 mg
Wapń	301,26 mg
Potas	5371,45 mg
Sód	1356,18 mg
Błonnik pokarmowy	32,07 g
Cukry proste	31,37 g
Węglowodany	307,46 g
Cholesterol	137,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	17,13 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,86 g
Tłuszcze nienasycone	45,36 g
Tłuszcze nasycone	11,54 g
Tłuszcze	61,07 g
Białka	70,35 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.07.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	J	kielbasa szynkowa, płatki jęczmienne na mleku 300ml, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kajzerki, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), brokuł gotowany, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	kasza manna z sokiem *(glu, mle)	południca miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle), Kajzerki, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle)
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Marchew - 50g, kielbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 25g, Kajzerki - 55g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 240g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Brokuły, mrożone - 120g, Woda - 500ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kalafior, mrożony - 70g, Ziemniaki, średnio - 200g, Marchew - 70g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Koper ogrodowy - 2g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 150g	Kasza manna *(glu) - 25g, Syrop truskawkowy - 10g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 150ml	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, połędwica miodowa regionalna - 50g, Chleb wiejski - 25g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g, Kajzerki - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2319,01 kCal
Witamina C	158,01 mg
Witamina B12	5,87 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	2,91 mg
Niacyna	19,55 mg
Witamina B2	3,46 mg
Witamina B1	1,44 mg
Witamina E	9,29 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,74 mg
Skrobia	186,81 mg
Sól	6976,91 mg
Mangan	3,27 mg
Miedź	1,39 mg
Cynk	13,33 mg
Żelazo	12,10 mg
Magnez	453,23 mg
Fosfor	2302,37 mg
Wapń	1765,68 mg
Potas	5537,72 mg
Sód	2788,44 mg
Błonnik pokarmowy	26,70 g
Cukry proste	12,28 g
Węglowodany	310,21 g
Cholesterol	345,30 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,09 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,75 g
Tłuszcze nienasycone	35,25 g
Tłuszcze nasycone	25,36 g
Tłuszcze	66,38 g
Białka	133,02 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.07.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta papkowata (x4)(4):	J	kielbasa szynkowa, płatki jęczmienne na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), brokuł gotowany, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	kasza manna z sokiem *(glu, mle)	południca miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle)
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, kielbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 120g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Brokuły, mrożone - 180g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Kalafior, mrożony - 60g, Ziemniaki, średnio - 200g, Marchew - 70g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 150g	Kasza manna *(glu) - 30g, Syrop truskawkowy - 30g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 150ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, połędwica miodowa regionalna - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2213,10 kCal
Witamina C	175,97 mg
Witamina B12	4,64 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	2,46 mg
Niacyna	16,07 mg
Witamina B2	2,85 mg
Witamina B1	1,31 mg
Witamina E	13,17 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,08 mg
Skrobia	182,22 mg
Sól	6050,45 mg
Mangan	3,75 mg
Miedź	1,22 mg
Cynk	11,13 mg
Żelazo	11,24 mg
Magnez	406,25 mg
Fosfor	1887,25 mg
Wapń	1498,55 mg
Potas	4863,65 mg
Sód	2418,60 mg
Błonnik pokarmowy	27,09 g
Cukry proste	11,38 g
Węglowodany	307,47 g
Cholesterol	232,75 mg
Tłuszcze wielonienasycone	16,27 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,37 g
Tłuszcze nienasycone	39,04 g
Tłuszcze nasycone	24,53 g
Tłuszcze	68,70 g
Białka	104,27 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.07.2026, CZWARTEK

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

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2269,03 kCal
Witamina C	108,29 mg
Witamina B12	3,94 µg
Foliany	0,41 mg
Witamina B6	2,33 mg
Niacyna	18,68 mg
Witamina B2	2,44 mg
Witamina B1	1,77 mg
Witamina E	10,29 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,93 mg
Skrobia	183,40 mg
Sól	4976,38 mg
Mangan	4,55 mg
Miedź	1,52 mg
Cynk	12,58 mg
Żelazo	11,93 mg
Magnez	340,71 mg
Fosfor	1586,43 mg
Wapń	987,55 mg
Potas	4308,62 mg
Sód	2021,30 mg
Błonnik pokarmowy	31,44 g
Cukry proste	36,86 g
Węglowodany	326,33 g
Cholesterol	196,52 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,67 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,20 g
Tłuszcze nienasycone	34,97 g
Tłuszcze nasycone	24,34 g
Tłuszcze	64,14 g
Białka	114,91 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.07.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	zupa jarzynowa 400ml, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, Ziemniaki gotowane	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle)
	G	Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Pietruszka, liście - 5g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 25g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, Ziemniaki, średnio - 590g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 70g, Fasola szparagowa - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Olej rzepakowy - 5g, Wieprzowina, szynka surowa - 140g	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 - 10g	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2017,98 kCal
Witamina C	197,68 mg
Witamina B12	3,67 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	3,57 mg
Niacyna	26,55 mg
Witamina B2	2,31 mg
Witamina B1	2,73 mg
Witamina E	11,18 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,88 mg
Skrobia	197,83 mg
Sól	4959,89 mg
Mangan	3,45 mg
Miedź	1,67 mg
Cynk	11,45 mg
Żelazo	13,10 mg
Magnez	403,95 mg
Fosfor	1561,93 mg
Wapń	1072,37 mg
Potas	6050,73 mg
Sód	1981,96 mg
Błonnik pokarmowy	29,99 g
Cukry proste	14,95 g
Węglowodany	297,67 g
Cholesterol	190,33 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,76 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,76 g
Tłuszcze nienasycone	36,97 g
Tłuszcze nasycone	20,04 g
Tłuszcze	60,06 g
Białka	100,73 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.07.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	kanapka z papryką	zupa jarzynowa 400ml, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, Ziemniaki gotowane	surówka z kapusty białej	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jabłko
	↺	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, 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, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Sałata - 2g, Papryka czerwona - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g	Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, mieszanka warzywna - 20g, Marchew - 35g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 5g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 8g, Fasola szparagowa - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Olej rzepakowy - 5g, Szynka wieprzowa, gotowana - 140g	Koper ogrodowy - 2g, Kapusta biała - 80g, Olej rzepakowy - 2g, Marchew - 30g, Cebula - 15g, Kukurydza, konserwowa - 5g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, polędwica z majerankiem - 50g, 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, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2089,62 kCal
Witamina C	259,98 mg
Witamina B12	2,76 µg
Foliany	0,50 mg
Witamina B6	3,21 mg
Niacyna	21,43 mg
Witamina B2	2,03 mg
Witamina B1	2,06 mg
Witamina E	16,19 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,98 mg
Skrobia	193,91 mg
Sól	7628,59 mg
Mangan	6,61 mg
Miedź	1,81 mg
Cynk	12,79 mg
Żelazo	14,79 mg
Magnez	421,94 mg
Fosfor	1521,61 mg
Wapń	925,95 mg
Potas	5732,43 mg
Sód	3049,71 mg
Błonnik pokarmowy	40,03 g
Cukry proste	30,01 g
Węglowodany	314,84 g
Cholesterol	170,21 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,84 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,90 g
Tłuszcze nienasycone	42,19 g
Tłuszcze nasycone	19,79 g
Tłuszcze	65,75 g
Białka	93,94 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.07.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x5)(5):	J	marmolada wieloowocowa, 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 warzywna, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, Ziemniaki gotowane	polędwica z majerankiem, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jabłko
	G	Woda - 250ml, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 6g, Ziemniaki, średnio - 200g, Olej rzepakowy - 10g, Ryż biały - 25g, marmolada wieloowocowa - 40g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Ziemniaki, średnio - 500g, Ryż biały - 25g, Woda - 500ml, Marchew - 35g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 8g, Olej rzepakowy - 15g, Fasola szparagowa - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Szynka wieprzowa, gotowana - 140g	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	Jabłko - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x5)(5):
Kalorie	2049,06 kCal
Witamina C	227,66 mg
Witamina B12	0,59 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	3,34 mg
Niacyna	25,65 mg
Witamina B2	1,11 mg
Witamina B1	1,93 mg
Witamina E	17,05 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,47 mg
Skrobia	228,57 mg
Sól	6366,97 mg
Mangan	3,97 mg
Miedź	1,88 mg
Cynk	9,58 mg
Żelazo	13,37 mg
Magnez	369,01 mg
Fosfor	1035,46 mg
Wapń	288,52 mg
Potas	5766,95 mg
Sód	2545,21 mg
Błonnik pokarmowy	31,87 g
Cukry proste	47,61 g
Węglowodany	334,28 g
Cholesterol	67,45 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,30 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,63 g
Tłuszcze nienasycone	47,33 g
Tłuszcze nasycone	9,42 g
Tłuszcze	59,95 g
Białka	76,15 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.07.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	J	marmolada wieloowocowa, Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	zupa jarzynowa 400ml, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, Ziemniaki gotowane	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, marmolada wieloowocowa - 40g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Pietruszka, korzeń - 25g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Pietruszka, liście - 5g, mieszanka warzywna - 30g, Marchew - 120g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, Fasola szparagowa - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Olej rzepakowy - 5g, Szynka wieprzowa, gotowana - 140g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 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, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2363,43 kCal
Witamina C	172,48 mg
Witamina B12	4,44 µg
Foliany	0,49 mg
Witamina B6	3,24 mg
Niacyna	21,79 mg
Witamina B2	2,79 mg
Witamina B1	2,05 mg
Witamina E	11,38 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,74 mg
Skrobia	201,25 mg
Sól	7680,39 mg
Mangan	3,19 mg
Miedź	1,63 mg
Cynk	11,91 mg
Żelazo	12,68 mg
Magnez	394,10 mg
Fosfor	1797,88 mg
Wapń	1244,02 mg
Potas	5709,58 mg
Sód	3070,61 mg
Błonnik pokarmowy	30,05 g
Cukry proste	38,72 g
Węglowodany	351,08 g
Cholesterol	203,13 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,13 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,57 g
Tłuszcze nienasycone	39,16 g
Tłuszcze nasycone	23,60 g
Tłuszcze	66,29 g
Białka	122,47 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.07.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta papkowata (x4)(4):	J	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	zupa jarzynowa 400ml, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, Ziemniaki gotowane	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 5g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, mieszanka warzywna - 40g, Marchew - 85g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Fasola szparagowa - 180g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Olej rzepakowy - 5g, Szynka wieprzowa, gotowana - 140g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 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	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2174,93 kCal
Witamina C	156,67 mg
Witamina B12	4,53 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	3,12 mg
Niacyna	20,76 mg
Witamina B2	2,82 mg
Witamina B1	1,99 mg
Witamina E	9,90 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,06 mg
Skrobia	188,77 mg
Sól	7315,84 mg
Mangan	3,11 mg
Miedź	1,56 mg
Cynk	11,72 mg
Żelazo	12,24 mg
Magnez	388,40 mg
Fosfor	1798,43 mg
Wapń	1260,12 mg
Potas	5430,18 mg
Sód	2924,91 mg
Błonnik pokarmowy	28,18 g
Cukry proste	13,40 g
Węglowodany	300,36 g
Cholesterol	204,63 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,73 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,65 g
Tłuszcze nienasycone	38,86 g
Tłuszcze nasycone	23,87 g
Tłuszcze	66,12 g
Białka	122,49 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.07.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	J	zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Ser, gouda tłusty *(mle)	Filet rybny zapiekany *(glu, ryb, mle), Kapuśniak z młodej kapusty, Kompot, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	kiełbasa żywiecka, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, sałatka makaronowa I	Kefir, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Woda - 50ml, kasza kukurydziana - 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	filety zapiekane z serem *(glu, mle) - 100g, Kapusta biała - 90g, Marchew - 50g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Pietruszka, liście - 15g, Pietruszka, korzeń - 20g, Ziemniaki, średnio - 500g, Koper ogrodowy - 20g, Mieszanka owocowa, mrożona - 100g, Woda - 250ml, mieszanka warzywna - 120g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Papryka czerwona - 60g, Ogórek - 60g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) - 20g, Koper ogrodowy - 3g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 40g, kiełbasa żywiecka - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Kefir, 2% tłuszczu - 375g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2245,44 kCal
Witamina C	305,73 mg
Witamina B12	4,63 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	2,93 mg
Niacyna	16,07 mg
Witamina B2	2,29 mg
Witamina B1	1,38 mg
Witamina E	12,05 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,07 mg
Skrobia	179,79 mg
Sól	5932,74 mg
Mangan	4,60 mg
Miedź	1,73 mg
Cynk	11,70 mg
Żelazo	11,66 mg
Magnez	405,47 mg
Fosfor	1696,93 mg
Wapń	1629,22 mg
Potas	5524,63 mg
Sód	1871,06 mg
Błonnik pokarmowy	35,37 g
Cukry proste	26,91 g
Węglowodany	335,60 g
Cholesterol	125,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	8,45 g
Tłuszcze jednonienasycone	15,39 g
Tłuszcze nienasycone	34,25 g
Tłuszcze nasycone	26,36 g
Tłuszcze	63,92 g
Białka	95,29 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.07.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Kompot, pulpet z ryby gotowany *(glu, ryb, jaj), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja kurze całe *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	serek wiejski z dodatkiem owocowym *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, kasza kukurydziana - 25g, 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	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Marchew - 100g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 75g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 550ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, miruna ryba - 120g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, mieszanka warzywna - 120g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 75g, Jaja kurze całe - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	serek wiejski z dodatkiem owocowym - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2188,10 kCal
Witamina C	162,61 mg
Witamina B12	4,12 µg
Foliany	0,45 mg
Witamina B6	2,72 mg
Niacyna	15,37 mg
Witamina B2	2,34 mg
Witamina B1	1,20 mg
Witamina E	11,17 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,08 mg
Skrobia	173,51 mg
Sól	3897,80 mg
Mangan	2,96 mg
Miedź	1,45 mg
Cynk	9,19 mg
Żelazo	11,49 mg
Magnez	330,05 mg
Fosfor	1566,30 mg
Wapń	1036,00 mg
Potas	5153,45 mg
Sód	1579,00 mg
Błonnik pokarmowy	30,32 g
Cukry proste	33,42 g
Węglowodany	317,03 g
Cholesterol	466,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,71 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,74 g
Tłuszcze nienasycone	30,91 g
Tłuszcze nasycone	23,22 g
Tłuszcze	58,66 g
Białka	107,98 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.07.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle), Szczypiorek	Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem	zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Ryba gotowana, Kompot, surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki gotowane	kanapka z ogórkiem	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja kurze całe *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	SKYR naturalny *(mle)
	↺	Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 200g, 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 - 15g	Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 400g	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 15g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 550ml, miruna ryba - 120g, Olej rzepakowy - 15g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kapusta pekińska - 90g, Papryka czerwona - 25g, Kukurydza, konserwowa - 5g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g	Ogórek - 30g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Sałata - 2g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja kurze całe - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	SKYR naturalny *(mle) - 140g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2329,44 kCal
Witamina C	258,40 mg
Witamina B12	4,16 µg
Foliany	0,60 mg
Witamina B6	3,69 mg
Niacyna	18,65 mg
Witamina B2	2,75 mg
Witamina B1	1,53 mg
Witamina E	18,61 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,35 mg
Skrobia	217,10 mg
Sól	4042,30 mg
Mangan	6,94 mg
Miedź	1,97 mg
Cynk	14,01 mg
Żelazo	15,00 mg
Magnez	477,48 mg
Fosfor	1991,08 mg
Wapń	1969,21 mg
Potas	6637,66 mg
Sód	1768,17 mg
Błonnik pokarmowy	38,16 g
Cukry proste	20,61 g
Węglowodany	329,09 g
Cholesterol	410,15 mg
Tłuszcze wielonienasycone	17,19 g
Tłuszcze jednonienasycone	29,93 g
Tłuszcze nienasycone	47,13 g
Tłuszcze nasycone	16,53 g
Tłuszcze	68,50 g
Białka	116,76 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.07.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x5)(5):	J	polędwica z majerankiem, zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Sałata	zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Kompot, pulpet z ryby gotowany *(glu, ryb, jaj), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Chrupki kukurydżiane
	G	Woda - 250ml, Marchew - 10g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Ziemniaki, średnio - 200g, Płatki owsiane - 10g, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 10g	Olej rzepakowy - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 15g, Ziemniaki, średnio - 520g, Woda - 550ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, miruna ryba - 120g, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, mieszanka warzywna - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g	Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Chrupki kukurydżiane - 30g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x5)(5):
Kalorie	2084,64 kCal
Witamina C	197,58 mg
Witamina B12	1,60 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	2,93 mg
Niacyna	19,47 mg
Witamina B2	1,30 mg
Witamina B1	1,25 mg
Witamina E	16,39 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,78 mg
Skrobia	228,86 mg
Sól	3683,63 mg
Mangan	3,70 mg
Miedź	1,78 mg
Cynk	8,38 mg
Żelazo	13,98 mg
Magnez	373,84 mg
Fosfor	1248,89 mg
Wapń	281,83 mg
Potas	5653,85 mg
Sód	1493,14 mg
Błonnik pokarmowy	32,38 g
Cukry proste	16,26 g
Węglowodany	318,68 g
Cholesterol	432,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	16,60 g
Tłuszcze jednonienasycone	27,42 g
Tłuszcze nienasycone	51,63 g
Tłuszcze nasycone	10,91 g
Tłuszcze	67,08 g
Białka	77,96 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.07.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	↪	Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), kasza kukurydziana na mleku, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy chudy	zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Kompot, pulpet z ryby gotowany *(glu, ryb, jaj), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	kanapka z wędliną *(glu, sel, gor)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	SKYR naturalny *(mle)
	↻	Woda - 50ml, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, kasza kukurydziana - 25g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 25g, Kawa, napar bez cukru - 1g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy chudy - 100g	Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Marchew - 100g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 80g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 550ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, miruna ryba - 120g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, mieszanka warzywna - 120g	Chleb wiejski *(glu) - 25g, kiełbasa szynkowa - 15g, 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 - 75g, Jaja gotowane - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	SKYR naturalny *(mle) - 140g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2004,09 kCal
Witamina C	162,28 mg
Witamina B12	4,17 µg
Foliany	0,44 mg
Witamina B6	2,72 mg
Niacyna	13,53 mg
Witamina B2	2,40 mg
Witamina B1	1,19 mg
Witamina E	10,25 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,03 mg
Skrobia	172,61 mg
Sól	3546,90 mg
Mangan	2,78 mg
Miedź	1,32 mg
Cynk	9,50 mg
Żelazo	10,97 mg
Magnez	303,40 mg
Fosfor	1625,53 mg
Wapń	1013,27 mg
Potas	4861,29 mg
Sód	1570,37 mg
Błonnik pokarmowy	30,06 g
Cukry proste	21,05 g
Węglowodany	280,12 g
Cholesterol	462,35 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,01 g
Tłuszcze jednonienasycone	15,94 g
Tłuszcze nienasycone	26,88 g
Tłuszcze nasycone	18,22 g
Tłuszcze	49,52 g
Białka	119,20 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.07.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta papkowata (x4)(4):	ry	zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Kompot, pulpet z ryby gotowany *(glu, ryb, jaj), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja kurze całe *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	SKYR naturalny *(mle)
	G	Woda - 50ml, kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 1g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g	Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 60g, Ziemniaki, średnio - 590g, Woda - 550ml, Marchew - 80g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, miruna ryba - 120g, mieszanka warzywna - 180g	Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 75g, Jaja kurze całe - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	SKYR naturalny *(mle) - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2148,62 kCal
Witamina C	147,35 mg
Witamina B12	4,15 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	2,75 mg
Niacyna	13,49 mg
Witamina B2	2,27 mg
Witamina B1	1,17 mg
Witamina E	7,93 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,55 mg
Skrobia	176,09 mg
Sól	2970,35 mg
Mangan	2,74 mg
Miedź	1,29 mg
Cynk	8,73 mg
Żelazo	10,23 mg
Magnez	303,17 mg
Fosfor	1538,46 mg
Wapń	1174,54 mg
Potas	4808,31 mg
Sód	1342,89 mg
Błonnik pokarmowy	31,15 g
Cukry proste	39,69 g
Węglowodany	310,40 g
Cholesterol	472,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	8,59 g
Tłuszcze jednonienasycone	15,74 g
Tłuszcze nienasycone	26,17 g
Tłuszcze nasycone	21,19 g
Tłuszcze	51,68 g
Białka	117,94 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.07.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	J	zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, Ser topiony, edamski	zupa botwinka 400ml *(glu, mle), gulasz z żołądków drobiowych, kalafior gotowany, Kasza gryczana, gotowana, Kompot	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu
	G	Woda - 50ml, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Kielbasa zwyczajna - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 5g, Ser topiony, edamski - 17,50g	botwinka - 50g, Burak - 40g, Marchew - 110g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 1g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Ziemniaki, średnio - 200g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 40g, ocet - 1g, Koper ogrodowy - 1g, Żołądek kurczaka - 120g, Olej rzepakowy - 5g, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 5g, Kalafior, mrożony - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Kasza gryczana, gotowana - 150g	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, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 50g	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2000,16 kCal
Witamina C	189,40 mg
Witamina B12	3,57 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	2,34 mg
Niacyna	18,90 mg
Witamina B2	1,90 mg
Witamina B1	1,45 mg
Witamina E	10,97 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,65 mg
Skrobia	182,20 mg
Sól	5830,33 mg
Mangan	5,31 mg
Miedź	1,55 mg
Cynk	14,69 mg
Żelazo	17,32 mg
Magnez	461,53 mg
Fosfor	1651,83 mg
Wapń	1081,12 mg
Potas	4598,22 mg
Sód	2330,55 mg
Błonnik pokarmowy	31,64 g
Cukry proste	12,55 g
Węglowodany	279,15 g
Cholesterol	273,06 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,93 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,45 g
Tłuszcze nienasycone	33,98 g
Tłuszcze nasycone	22,39 g
Tłuszcze	61,06 g
Białka	99,11 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.07.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	zupa mleczna z makaronem 300ml, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa botwinka 400ml *(glu, mle), schab duszony w sosie własnym, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Arbuz, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, schab wiśniowy *(soj), Ser twarogowy półtłusty *(mle)	Banan
	G	Woda - 50ml, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 50g, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Pietruszka, liście - 1g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Ziemniaki, średnio - 500g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, ocet - 1g, Koper ogrodowy - 1g, Burak - 40g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, botwinka - 50g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 130g, Olej rzepakowy - 5g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Kalafior, mrożony - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Schab Wiśniowy *(soj) - 30g, Arbuz - 200g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 50g	Banan - 200g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2067,66 kCal
Witamina C	197,22 mg
Witamina B12	3,12 µg
Foliany	0,42 mg
Witamina B6	4,07 mg
Niacyna	26,86 mg
Witamina B2	2,10 mg
Witamina B1	2,43 mg
Witamina E	9,82 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,19 mg
Skrobia	182,26 mg
Sól	4366,65 mg
Mangan	3,94 mg
Miedź	1,63 mg
Cynk	9,11 mg
Żelazo	12,63 mg
Magnez	438,38 mg
Fosfor	1423,48 mg
Wapń	854,19 mg
Potas	6335,24 mg
Sód	1744,27 mg
Błonnik pokarmowy	30,18 g
Cukry proste	38,09 g
Węglowodany	319,18 g
Cholesterol	123,53 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,54 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,42 g
Tłuszcze nienasycone	26,97 g
Tłuszcze nasycone	18,25 g
Tłuszcze	49,64 g
Białka	101,11 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.07.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	zupa mleczna z makaronem 300ml, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	kanapka z pomidorem	zupa botwinka 400ml *(glu, mle), schab duszony w sosie własnym, kalafior gotowany, Kasza gryczana, gotowana, Kompot	Jabłko	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, schab wiśniowy *(soj)	serek wiejski lekki *(mle)
	G	Woda - 50ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Marchew - 50g, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g	Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Pomidor - 30g, Sałata - 5g	botwinka - 50g, Burak - 40g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 1g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Ziemniaki, średnio - 200g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, ocet - 1g, Koper ogrodowy - 1g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 130g, Olej rzepakowy - 5g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Kalafior, mrożony - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Kasza gryczana, gotowana - 150g	Jabłko - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Schab Wiśniowy *(soj) - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 5g	serek wiejski lekki - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2069,56 kCal
Witamina C	194,87 mg
Witamina B12	2,72 µg
Foliany	0,37 mg
Witamina B6	2,82 mg
Niacyna	23,05 mg
Witamina B2	1,75 mg
Witamina B1	2,27 mg
Witamina E	13,02 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,36 mg
Skrobia	177,92 mg
Sól	5647,00 mg
Mangan	7,28 mg
Miedź	1,56 mg
Cynk	12,21 mg
Żelazo	14,64 mg
Magnez	488,98 mg
Fosfor	1573,78 mg
Wapń	953,09 mg
Potas	4781,79 mg
Sód	2635,42 mg
Błonnik pokarmowy	38,26 g
Cukry proste	27,68 g
Węglowodany	291,42 g
Cholesterol	115,08 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,94 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,57 g
Tłuszcze nienasycone	30,51 g
Tłuszcze nasycone	21,20 g
Tłuszcze	58,18 g
Białka	113,54 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.07.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x5)(5):	↪	zupa warzywna, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa botwinka 400ml *(glu, mle), 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
	↻	Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 200g, Ryż biały - 30g, Woda - 250ml, Marchew - 90g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 10g, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	botwinka - 50g, Burak - 40g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 1g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Ziemniaki, średnio - 500g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, ocet - 1g, Koper ogrodowy - 1g, Olej rzepakowy - 15g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 130g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Kalafior, mrożony - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Schab Wiśniowy *(soj) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 200g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Banan - 200g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x5)(5):
Kalorie	2063,68 kCal
Witamina C	246,70 mg
Witamina B12	0,91 µg
Foliany	0,50 mg
Witamina B6	4,40 mg
Niacyna	31,75 mg
Witamina B2	1,27 mg
Witamina B1	2,34 mg
Witamina E	16,49 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,78 mg
Skrobia	218,47 mg
Sól	4520,71 mg
Mangan	4,61 mg
Miedź	1,91 mg
Cynk	8,68 mg
Żelazo	14,52 mg
Magnez	467,53 mg
Fosfor	1105,70 mg
Wapń	331,02 mg
Potas	7021,31 mg
Sód	1805,86 mg
Błonnik pokarmowy	36,10 g
Cukry proste	32,61 g
Węglowodany	329,89 g
Cholesterol	54,85 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,40 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,56 g
Tłuszcze nienasycone	38,95 g
Tłuszcze nasycone	9,63 g
Tłuszcze	53,10 g
Białka	84,21 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.07.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	J	zupa mleczna z makaronem 300ml, surówka z marchewki tartej, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa botwinka 400ml *(glu, mle), schab duszony w sosie własnym, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, schab wiśniowy *(soj), Ser twarogowy półtłusty *(mle)	serek wiejski lekki *(mle)
	G	Woda - 50ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Marchew - 50g, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, botwinka - 50g, Burak - 40g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 1g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Ziemniaki, średnio - 500g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, ocet - 1g, Koper ogrodowy - 1g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 130g, Olej rzepakowy - 5g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Kalafior, mrożony - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Schab Wiśniowy *(soj) - 30g, Bułki pszenne zwykłe - 55g, Chleb wiejski - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g, Ser twarogowy półtłusty - 70g	serek wiejski lekki - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2122,06 kCal
Witamina C	199,29 mg
Witamina B12	3,80 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	3,34 mg
Niacyna	26,44 mg
Witamina B2	2,29 mg
Witamina B1	2,29 mg
Witamina E	10,45 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,24 mg
Skrobia	188,76 mg
Sól	4866,20 mg
Mangan	2,92 mg
Miedź	1,43 mg
Cynk	9,50 mg
Żelazo	12,32 mg
Magnez	397,68 mg
Fosfor	1586,73 mg
Wapń	1204,29 mg
Potas	5921,84 mg
Sód	2322,37 mg
Błonnik pokarmowy	27,96 g
Cukry proste	18,03 g
Węglowodany	288,14 g
Cholesterol	135,93 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,87 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,53 g
Tłuszcze nienasycone	28,40 g
Tłuszcze nasycone	22,96 g
Tłuszcze	57,18 g
Białka	127,10 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.07.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta papkowata (x4)(4):	J	zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	zupa botwinka 400ml *(glu, mle), schab duszony w sosie własnym, Kalafior, gotowany w wodzie, Kompot, 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, Sałata, schab wiśniowy *(soj), Ser twarogowy półtłusty *(mle)	zupa warzywna
	G	Woda - 50ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Burak - 40g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 1g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Ziemniaki, średnio - 500g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, ocet - 1g, Koper ogrodowy - 1g, botwinka - 50g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 130g, Olej rzepakowy - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Kalafior, gotowany w wodzie - 180g	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Schab Wiśniowy *(soj) - 1g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g	Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Olej rzepakowy - 10g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 100g, Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):
Kalorie	2136,64 kCal
Witamina C	215,82 mg
Witamina B12	3,80 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	3,61 mg
Niacyna	27,93 mg
Witamina B2	2,33 mg
Witamina B1	2,38 mg
Witamina E	11,61 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,10 mg
Skrobia	204,72 mg
Sól	4664,71 mg
Mangan	3,67 mg
Miedź	1,57 mg
Cynk	10,22 mg
Żelazo	12,91 mg
Magnez	427,36 mg
Fosfor	1681,66 mg
Wapń	1082,15 mg
Potas	6162,84 mg
Sód	1864,00 mg
Błonnik pokarmowy	31,34 g
Cukry proste	12,66 g
Węglowodany	304,10 g
Cholesterol	135,88 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,19 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,72 g
Tłuszcze nienasycone	34,92 g
Tłuszcze nasycone	19,94 g
Tłuszcze	59,36 g
Białka	111,64 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.07.2026, NIEDZIELA

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

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2297,68 kCal
Witamina C	246,52 mg
Witamina B12	3,90 µg
Foliany	0,41 mg
Witamina B6	3,29 mg
Niacyna	28,52 mg
Witamina B2	2,22 mg
Witamina B1	2,62 mg
Witamina E	13,62 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,98 mg
Skrobia	215,00 mg
Sól	6668,51 mg
Mangan	4,97 mg
Miedź	1,63 mg
Cynk	14,36 mg
Żelazo	13,25 mg
Magnez	387,38 mg
Fosfor	1675,78 mg
Wapń	983,36 mg
Potas	5145,55 mg
Sód	2665,99 mg
Błonnik pokarmowy	32,59 g
Cukry proste	23,29 g
Węglowodany	319,07 g
Cholesterol	259,95 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,12 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,53 g
Tłuszcze nienasycone	39,61 g
Tłuszcze nasycone	25,45 g
Tłuszcze	70,13 g
Białka	113,93 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.07.2026, NIEDZIELA

		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, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, gulasz z indyka, ryż gotowany, marchewka gotowana, Kompot	szynka z kotła, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Kasza manna *(glu) - 35g, Chleb wiejski - 75g, Jabłko - 150g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g	Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 35g, Marchew - 240g, Pietruszka, korzeń - 35g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Pietruszka, liście - 7g, Seler korzeniowy *(sel) - 70g, mięso gulaszowe z indyka - 110g, Olej rzepakowy - 5g, Ryż biały - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2137,03 kCal
Witamina C	101,34 mg
Witamina B12	2,22 µg
Foliany	0,35 mg
Witamina B6	2,17 mg
Niacyna	9,97 mg
Witamina B2	2,17 mg
Witamina B1	0,96 mg
Witamina E	12,33 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,63 mg
Skrobia	184,86 mg
Sól	5923,11 mg
Mangan	3,42 mg
Miedź	1,21 mg
Cynk	7,56 mg
Żelazo	10,50 mg
Magnez	284,88 mg
Fosfor	1030,78 mg
Wapń	1126,31 mg
Potas	3538,30 mg
Sód	2527,33 mg
Błonnik pokarmowy	30,13 g
Cukry proste	46,08 g
Węglowodany	310,88 g
Cholesterol	194,45 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,51 g
Tłuszcze jednonienasycone	14,74 g
Tłuszcze nienasycone	28,07 g
Tłuszcze nasycone	21,77 g
Tłuszcze	58,09 g
Białka	104,53 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.07.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	→	zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	Jabłko	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, gulasz z indyka, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, Ziemniaki gotowane	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)	szynka z kotła, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, sałatka ryżowo warzywna 140g, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Kefir, 2% tłuszczu *(mle)
	↺	Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 150g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g	Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 35g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Pietruszka, liście - 7g, Olej rzepakowy - 10g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, mięso gulaszowe z indyka - 110g, Kapusta biała - 60g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 300g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Papryka czerwona - 10g, Kukurydza, konserwowa - 10g, Ogórki, konserwowe - 20g, jogurt typ grecki *(mle) - 5ml, Pietruszka, liście - 5g, Ryż biały - 40g, szynka z kotła - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Kefir, 2% tłuszczu - 375g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2395,46 kCal
Witamina C	231,04 mg
Witamina B12	3,64 µg
Foliany	0,52 mg
Witamina B6	3,64 mg
Niacyna	16,45 mg
Witamina B2	2,76 mg
Witamina B1	1,41 mg
Witamina E	17,45 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,91 mg
Skrobia	216,06 mg
Sól	5986,22 mg
Mangan	6,56 mg
Miedź	1,92 mg
Cynk	11,62 mg
Żelazo	14,36 mg
Magnez	462,26 mg
Fosfor	1607,41 mg
Wapń	1262,82 mg
Potas	6051,75 mg
Sód	2505,82 mg
Błonnik pokarmowy	40,20 g
Cukry proste	29,23 g
Węglowodany	352,86 g
Cholesterol	197,40 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,74 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,72 g
Tłuszcze nienasycone	38,70 g
Tłuszcze nasycone	20,37 g
Tłuszcze	68,10 g
Białka	110,40 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.07.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bezmleczna (x5)(5):	J	zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), gulasz z indyka, marchewka gotowana, Kompot, Ryż biały, gotowany	szynka z kotła, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Kiwi
	G	Woda - 250ml, Ryż biały - 25g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 10g, Ziemniaki, średnio - 250g, Olej rzepakowy - 10g, Chleb wiejski - 75g, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 40g, Sałata - 5g	Olej rzepakowy - 15g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Marchew - 200g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 20g, Ziemniaki, średnio - 200g, Woda - 550ml, mięso gulaszowe z indyka - 110g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ryż biały, gotowany - 150g	szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Kiwi - 80g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bezmleczna (x5)(5):
Kalorie	2000,70 kCal
Witamina C	233,96 mg
Witamina B12	0,00 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	3,16 mg
Niacyna	17,46 mg
Witamina B2	1,45 mg
Witamina B1	1,03 mg
Witamina E	17,55 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,76 mg
Skrobia	220,87 mg
Sól	5174,05 mg
Mangan	4,04 mg
Miedź	1,82 mg
Cynk	6,92 mg
Żelazo	12,96 mg
Magnez	355,95 mg
Fosfor	789,25 mg
Wapń	333,20 mg
Potas	5040,25 mg
Sód	2181,80 mg
Błonnik pokarmowy	32,09 g
Cukry proste	28,20 g
Węglowodany	306,59 g
Cholesterol	120,15 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,08 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,47 g
Tłuszcze nienasycone	37,97 g
Tłuszcze nasycone	9,49 g
Tłuszcze	55,04 g
Białka	82,99 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.07.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):	J	Kasza manna na mleku, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, gulasz z indyka, ryż gotowany, marchewka gotowana, Kompot	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)	szynka z kotła, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Bułki pszenne zwykłe, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)
	G	Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300ml, Bułki pszenne zwykłe - 45g, Chleb wiejski - 50g, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 5g	Koncentrat pomidorowy, 30% - 30g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 220g, Pietruszka, korzeń - 35g, Seler korzeniowy *(sel) - 90g, Woda - 500ml, Pietruszka, liście - 7g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, mięso gulaszowe z indyka - 110g, Ryż biały - 150g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250ml, szynka z kotła - 50g, Bułki pszenne zwykłe - 45g, Chleb wiejski - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta bogatobiałkowa (x4)(4):
Kalorie	2404,08 kCal
Witamina C	98,68 mg
Witamina B12	2,97 µg
Foliany	0,37 mg
Witamina B6	2,49 mg
Niacyna	11,49 mg
Witamina B2	2,53 mg
Witamina B1	1,03 mg
Witamina E	11,02 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,39 mg
Skrobia	246,55 mg
Sól	6589,51 mg
Mangan	4,07 mg
Miedź	1,35 mg
Cynk	9,66 mg
Żelazo	11,30 mg
Magnez	326,73 mg
Fosfor	1340,43 mg
Wapń	1406,91 mg
Potas	4003,70 mg
Sód	2792,33 mg
Błonnik pokarmowy	29,25 g
Cukry proste	42,87 g
Węglowodany	381,56 g
Cholesterol	178,95 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,55 g
Tłuszcze jednonienasycone	10,74 g
Tłuszcze nienasycone	23,11 g
Tłuszcze nasycone	19,33 g
Tłuszcze	50,09 g
Białka	118,31 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.07.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta miksowana (x4)(4):	J	Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel)	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, gulasz z indyka, ryż gotowany, marchewka gotowana, Kompot	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)	szynka z kotła, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	zupa warzywna
	G	Kasza manna *(glu) - 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	Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 220g, Pietruszka, korzeń - 35g, Seler korzeniowy *(sel) - 70g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Pietruszka, liście - 7g, mięso gulaszowe z indyka - 110g, Olej rzepakowy - 5g, Ryż biały - 150g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Ziemniaki, średnio - 100g, Ryż biały - 15g, Woda - 250ml
Dieta papkowata (x4)(4):	J	Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel)	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, gulasz z indyka, ryż gotowany, marchewka gotowana, Kompot	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)	szynka z kotła, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	zupa warzywna
	G	Kasza manna *(glu) - 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	Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 220g, Pietruszka, korzeń - 35g, Seler korzeniowy *(sel) - 70g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Pietruszka, liście - 7g, mięso gulaszowe z indyka - 110g, Olej rzepakowy - 5g, Ryż biały - 150g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Ziemniaki, średnio - 100g, Ryż biały - 15g, Woda - 250ml

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta papkowata (x4)(4):	Dieta miksowana (x4)(4):
Kalorie	2398,31 kCal	2398,31 kCal
Witamina C	94,15 mg	94,15 mg
Witamina B12	2,97 µg	2,97 µg
Foliany	0,40 mg	0,40 mg
Witamina B6	2,68 mg	2,68 mg
Niacyna	11,88 mg	11,88 mg
Witamina B2	2,52 mg	2,52 mg
Witamina B1	1,07 mg	1,07 mg
Witamina E	12,79 mg	12,79 mg
Witamina D	0,00 mg	0,00 mg
Witamina A	5,05 mg	5,05 mg
Skrobia	259,85 mg	259,85 mg
Sól	6286,87 mg	6286,87 mg
Mangan	4,52 mg	4,52 mg
Miedź	1,46 mg	1,46 mg
Cynk	9,98 mg	9,98 mg
Żelazo	11,27 mg	11,27 mg
Magnez	345,21 mg	345,21 mg
Fosfor	1392,56 mg	1392,56 mg
Wapń	1194,62 mg	1194,62 mg
Potas	4135,95 mg	4135,95 mg
Sód	2627,31 mg	2627,31 mg
Błonnik pokarmowy	31,04 g	31,04 g
Cukry proste	14,55 g	14,55 g
Węglowodany	361,06 g	361,06 g
Cholesterol	206,45 mg	206,45 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,89 g	11,89 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,96 g	18,96 g
Tłuszcze nienasycone	32,40 g	32,40 g
Tłuszcze nasycone	21,57 g	21,57 g
Tłuszcze	62,42 g	62,42 g
Białka	111,33 g	111,33 g