

25.05.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU, JEĆZ</i> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ), Chleb Graham 50 g ( <i>GLU PSZ</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE</i> ), Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <i>GLU PSZ,, SOJ, MLE</i> ), Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <i>GLU PSZ</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE</i> ), Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <i>GLU PSZ, SOJ, MLE</i> ), Pomidor 50 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU, JEĆZ</i> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <i>GLU PSZ</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE</i> ), Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <i>GLU PSZ, SOJ, MLE</i> ), Pomidor 50 g
<b>II śniadanie</b>		Chleb Graham 30 g ( <i>GLU PSZ</i> ), Masło extra 82% 5 g ( <i>MLE</i> ), Serek homo. naturalny 30 g ( <i>MLE</i> )	
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <i>JAJ</i> ), Sos koperkowy * 50 ml ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ), Marchew gotowana z olejem 100 g, Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g ( <i>SEL</i> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <i>JAJ</i> ), Sos koperkowy * 50 ml ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ), Marchew gotowana z olejem 100 g, Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g ( <i>SEL</i> ), Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <i>JAJ</i> ), Sos koperkowy * 50 ml ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ), Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g ( <i>SEL</i> ), Marchew gotowana z olejem 100 g, Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ), Chleb Graham 50 g ( <i>GLU PSZ</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE</i> ), Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g ( <i>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</i> ), Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <i>GLU PSZ</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE</i> ), Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g, ( <i>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</i> ), Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <i>GLU PSZ</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE</i> ), Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g ( <i>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</i> ), Sałata zielona 20 g
<b>Przekąska nocna</b>	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
<b>Wartość Energetyczna</b>	1811.89 kcal; Białko ogółem: 70.15 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 303.10 g; W tym cukry: 64.16 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sód: 3160.04 mg;	1623.90 kcal; Białko ogółem: 69.06 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 263.13 g; W tym cukry: 32.14 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sód: 2889.31 mg;	1879.89 kcal; Białko ogółem: 73.05 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 309.30 g; W tym cukry: 66.26 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sód: 2808.04 mg;

26.05.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ,, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ), Miód (25g) 2 szt, Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ), Ogórek świeży 50 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ), Miód (25g) 2 szt, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
<b>II śniadanie</b>		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ), Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> )	
<b>Obiad</b>	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 200g, Sos szpinakowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g, Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g ( <b>GOR,</b> ), Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 200 g, Sos szpinakowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g, Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g ( <b>GOR,</b> ), Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 200 g, Sos szpinakowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g, Dynia z wody z ziołami 100 g, Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Słupki z marchewki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ), Słupki z marchewki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 50 g
<b>Przekąska nocna</b>	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g
<b>Wartość Energetyczna</b>	2398.67 kcal; Białko ogółem: 124.74 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; W tym cukry: 110.73 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sód: 2843.31 mg;	2079.53 kcal; Białko ogółem: 130.17 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 253.75 g; W tym cukry: 41.75 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sód: 2584.86 mg;	2255.65 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 339.65 g; W tym cukry: 113.83 g; Błonnik pok.: 17.60 g; Sód: 2035.07 mg;

27.05.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU, OW,</i> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT,</i> ), Chleb Graham 50 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Pasztet z fasoli* 80 g ( <i>GLU PSZ, JAJ,</i> ), Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Pasztet z fasoli* 80 g ( <i>GLU PSZ, JAJ,</i> ), Pomidor 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU, OW,</i> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <i>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,</i> ) Pomidor 50 g
<b>II śniadanie</b>		Chleb Graham 30 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 5 g ( <i>MLE,</i> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <i>MLE,</i> )	
<b>Obiad</b>	Grysikowa * 350 ml ( <i>GLU PSZ, SEL,</i> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <i>GLU PSZ, JAJ,</i> ), Sos jarzynowy * 50 ml ( <i>GLU PSZ, SEL,</i> ) Kalafior gotowany* 100 g, Buraczki gotowane 100 g, Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <i>GLU PSZ, SEL,</i> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <i>GLU PSZ, JAJ,</i> ), Sos jarzynowy * 50 ml ( <i>GLU PSZ, SEL,</i> ), Kalafior gotowany* 100 g, Buraczki gotowane 100 g, Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <i>GLU PSZ, SEL,</i> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <i>GLU PSZ, JAJ,</i> ), Sos jarzynowy * 50 ml ( <i>GLU PSZ, SEL,</i> ) Kalafior gotowany* 100 g, Buraczki gotowane 100 g, Kompot z aronii* b/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT,</i> ) Chleb Graham 50 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <i>JAJ,</i> ), Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <i>JAJ,</i> ), Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <i>JAJ,</i> ), Sałata zielona 20 g
<b>Przekąska nocna</b>	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
<b>Wartość Energetyczna</b>	1930.10 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.:19.78 g; Węglowodany ogółem: 310.17 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sód: 2169.30 mg;	1799.58 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 283.16 g; W tym cukry: 33.36 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sód: 2282.07 mg;	1767.19 kcal; Białko ogółem: 75.68 g; Tłuszcz: 41.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 287.61 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sód: 2215.72 mg;

28.05.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ,, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 50 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 50 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 50 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
<b>II śniadanie</b>		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )	
<b>Obiad</b>	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ), Ryż na sypko z kurkumą 200 g, Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g, Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 100 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata zielona z jogurtem 80 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g, Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta, 100 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata zielona z jogurtem 80 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ryż na sypko z kurkumą 200 g, Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g, Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 100 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata zielona z jogurtem 80 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <b>SEL,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <b>SEL,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa, wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <b>SEL,</b> )
<b>Przekąska nocna</b>	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
<b>Wartość Energetyczna</b>	1740.59 kcal; Białko ogółem: 59.86 g; Tłuszcz: 43.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 300.74 g; W tym cukry: 61.69 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sód: 2328.22 mg;	1804.59 kcal; Białko ogółem: 71.20 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 287.10 g; W tym cukry: 42.63 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sód: 2573.62 mg;	1813.32 kcal; Białko ogółem: 63.34 g; Tłuszcz: 43.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 306.73 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sód: 1972.98 mg;

29.05.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
<b>Śniadanie</b>	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Dżem 25 g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Dżem 25 g 2 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Sałata zielona 20 g
<b>II śniadanie</b>		Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ), Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE,</b> )	
<b>Obiad</b>	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ryba smażona (Morszczuk) 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> ), Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g ( <b>RYB,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> ), Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g ( <b>RYB,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> ), Szpinak gotowany z olejem*. 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 50 g
<b>Przekąska nocna</b>	Mandarynka 150 g	Mandarynka 150 g	Banan 150
<b>Wartość Energetyczna</b>	2408.02 kcal; Białko ogółem: 120.67 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.:22.56 g; Węglowodany ogółem: 327.30 g; W tym cukry: 84.34 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sód: 2416.85 mg;	1749.59 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 48.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 232.74 g; W tym cukry: 33.45 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sód: 2416.72 mg;	2151.72 kcal; Białko ogółem: 126.40 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 314.29 g; W tym cukry: 95.84 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sód: 2025.95 mg;

**Jadłospis 25.05.- 07.06.2026**

Wydanie: 2

Strona 6 z 15

30.05.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</i> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT,</i> ), Chleb Graham 50 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <i>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</i> ), Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</i> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <i>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</i> ), Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</i> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <i>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</i> ), Sałata zielona 20 g
<b>II śniadanie</b>		Chleb Graham 30 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 5 g ( <i>MLE,</i> ), Ser żółty 30 g ( <i>MLE,</i> )	
<b>Obiad</b>	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <i>MLE, SEL,</i> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <i>MLE, SEL,</i> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <i>MLE, SEL,</i> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g, Marchew gotowana z olejem 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT,</i> ) Chleb Graham 50 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <i>GLU PSZ, JAJ,</i> ), Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Paszтет z soczewicy * 80 g ( <i>GLU PSZ, JAJ,</i> ), Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <i>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR,</i> ), Pomidor 50 g
<b>Przekąska nocna</b>	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g
<b>Wartość Energetyczna</b>	2084.60 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 314.94 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sód: 3005.43 mg;;	2124.30 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 288.13 g; W tym cukry: 36.26 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sód: 3222.47 mg;	1902.85 kcal; Białko ogółem: 72.71 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 296.62 g; W tym cukry: 74.86 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sód: 2468.73 mg;

31.05.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
<b>Śniadanie</b>	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <i>MLE</i> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ), Chleb Graham 50 g ( <i>GLU PSZ</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE</i> ), Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <i>GLU PSZ, SOJ, MLE</i> ), Miód (25g) 2 szt, Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <i>SEL</i> ),	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <i>MLE</i> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <i>GLU PSZ</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE</i> ), Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <i>GLU PSZ, SOJ, MLE</i> ), Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <i>SEL</i> ),	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <i>MLE</i> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <i>GLU PSZ</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE</i> ), Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <i>GLU PSZ, SOJ, MLE</i> ), Miód (25g) 2 szt, Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <i>SEL</i> ),
<b>II śniadanie</b>		Chleb Graham 30 g ( <i>GLU PSZ</i> ), Masło extra 82% 5 g ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <i>JAJ</i> ),	
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem * 350 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g, Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ), Podudzie z kurczaka gotowane 120 g, Sos koperkowy * 80 ml ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Brokuł gotowany* 100 g, Marchew gotowana z olejem 100 g, Kompot z aronii* b/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ), Chleb Graham 50 g ( <i>GLU PSZ</i> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <i>MLE</i> ), Słupki z marchewki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <i>GLU PSZ</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE</i> ), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <i>MLE</i> ), Słupki z marchewki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <i>GLU PSZ</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE</i> ), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <i>MLE</i> ), Pomidor 50 g
<b>Przekąska nocna</b>	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
<b>Wartość Energetyczna</b>	2205.76 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 306.37 g; W tym cukry: 100.70 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sód: 2793.51 mg;;	2076.86 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 85.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 256.51 g; W tym cukry: 42.63 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sód: 2844.31 mg;;	2127.85 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 312.97 g; W tym cukry: 100.63 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sód: 2492.65 mg;

01.06.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
<b>Śniadanie</b>	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g, Banan 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g
<b>II śniadanie</b>		Jabłko 1 szt. Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> )	
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ryż na sypko 200 g, Mus z jabłek prażonych 100 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ), Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 100 g, Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos własny* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ryż na sypko 200 g, Mus z jabłek prażonych 100 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ), Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 100 g, Kompot z aronii* b/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Pasztet z ciecierzycy* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Pasztet z ciecierzycy* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 50 g
<b>Przekąska nocna</b>	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g
<b>Wartość Energetyczna</b>	2130.68 kcal; Białko ogółem: 66.48 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tł. nasy.:18.36 g; Węglowodany ogółem: 372.18 g; W tym cukry: 93.70 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sód: 2204.62 mg;	2054.51 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; W tym cukry: 35.00 g; Błonnik pok.: 42.31 g; Sód: 2539.94 mg;	1971.63 kcal; Białko ogółem: 66.62 g; Tłuszcz: 38.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 352.81 g; W tym cukry: 94.68 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sód: 1774.07 mg;

02.06.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU, JĘCZ,</i> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT,</i> ), Chleb Graham 50 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <i>JAJ,</i> ), Dżem 25 g 2 szt Ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</i> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Chleb Graham 100 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <i>JAJ,</i> ), Ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</i> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <i>JAJ,</i> ), Dżem 25 g 2 szt, Sałata zielona 20 g
<b>II śniadanie</b>		Chleb Graham 30 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 5 g ( <i>MLE,</i> ), Ser żółty 30 g ( <i>MLE,</i> )	
<b>Obiad</b>	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL,</i> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Filet z kurczaka gotowany 200 g, Sos pietruszkowy* 50 ml ( <i>GLU PSZ, MLE,</i> ) Marchew gotowana z olejem 100 g, Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL,</i> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Filet z kurczaka gotowany 200 g, Sos pietruszkowy* 50 ml ( <i>GLU PSZ, MLE,</i> ), Marchew gotowana z olejem 100 g, Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL,</i> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Filet z kurczaka gotowany 200 g, Sos pietruszkowy* 50 ml ( <i>GLU PSZ, MLE,</i> ) Marchew gotowana z olejem 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <i>SEL,</i> ), Kompot owocowy* b/c 250 m
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT,</i> ) Chleb Graham 50 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa, wędzona parzona 50 g ( <i>SOJ,</i> ), Buraczki gotowane talarki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <i>SOJ,</i> ), Buraczki gotowane talarki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <i>SOJ,</i> ), Buraczki gotowane talarki 50 g
<b>Przekąska nocna</b>	Mandarynka 150 g	Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone 150 g
<b>Wartość Energetyczna</b>	1884.63 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 47.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 278.51 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sód: 2695.15 mg;	1912.49 kcal; Białko ogółem: 121.18 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 248.14 g; W tym cukry: 39.81 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sód: 2930.15 mg;	1891.26 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 41.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 285.41 g; W tym cukry: 80.15 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sód: 2383.53 mg;

03.06.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU, OW,</i> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT,</i> ), Chleb Graham 50 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Ser żółty 50 g ( <i>MLE,</i> ), Pomidor 50 g,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Ser żółty 50 g ( <i>MLE,</i> ), Pomidor 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU, OW,</i> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <i>MLE,</i> ), Pomidor 50 g
<b>II śniadanie</b>		Chleb Graham 30 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 5 g ( <i>MLE,</i> ), Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <i>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,</i> )	
<b>Obiad</b>	Ziemniaczana * 350 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL,</i> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <i>GLU JĘCZ,</i> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <i>GLU PSZ, JAJ,</i> ), Sos jarzynowy * 50 ml ( <i>GLU PSZ, SEL,</i> ), Kalafior gotowany* 100 g, Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno, tarta 100 g ( <i>MLE, S02,</i> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL,</i> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <i>GLU JĘCZ,</i> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <i>GLU PSZ, JAJ,</i> ), Sos jarzynowy * 50 ml ( <i>GLU PSZ, SEL,</i> ), Kalafior gotowany* 100 g, Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 100 g ( <i>MLE, S02,</i> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL,</i> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <i>GLU JĘCZ,</i> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <i>GLU PSZ, JAJ,</i> ), Sos jarzynowy * 50 ml ( <i>GLU PSZ, SEL,</i> ), Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g, Marchew gotowana z olejem 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT,</i> ), Chleb Graham 50 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Paprykarz szczeciński 80 g ( <i>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ,</i> ), Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Paprykarz szczeciński 80 g ( <i>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ,</i> ), Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Pasztet rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g, ( <i>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</i> ), Sałata zielona 20 g
<b>Przekąska nocna</b>	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
<b>Wartość Energetyczna</b>	2176.37 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 324.59 g; W tym cukry: 62.64 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sód: 2842.32 mg;	1984.97 kcal; Białko ogółem: 84.00 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 286.79 g; W tym cukry: 30.64 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sód: 3014.89 mg;	2136.53 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 347.54 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sód: 2190.28 mg;

04.06.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU, JĘCZ,</i> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT,</i> ), Chleb Graham 50 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <i>MLE,</i> ), Ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</i> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <i>MLE,</i> ), Ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</i> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <i>MLE,</i> ), Pomidor 50 g
<b>II śniadanie</b>		Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <i>MLE,</i> ), Masło extra 82% 5 g ( <i>MLE,</i> ), Chleb Graham 30 g ( <i>GLU PSZ,</i> ),	
<b>Obiad</b>	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL,</i> ) Makaron 200 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <i>GLU, PSZ, MLE, SEL,</i> ), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem ( ) 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL,</i> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g ( <i>GLU PSZ, SEL,</i> ), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem ( ) 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL,</i> ) Makaron 200 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g ( <i>GLU PSZ, SEL,</i> ), Marchew gotowana z olejem 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot z aronii* b/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT,</i> ) Chleb Graham 50 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Pasztet z soczewicy * 80 g ( <i>GLU PSZ, JAJ,</i> ), Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Pasztet z soczewicy * 80 g ( <i>GLU PSZ, JAJ,</i> ), Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <i>GLU PSZ,</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE,</i> ), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <i>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL,, GOR,</i> ), Sałata zielona 20 g
<b>Przekąska nocna</b>	Mandarynka 150 g	Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone 150 g
<b>Wartość Energetyczna</b>	2062.93 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 310.65 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sód: 2119.46 mg;	2050.40 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 299.18 g; W tym cukry: 36.57 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sód: 2093.63 mg;;	1808.11 kcal; Białko ogółem: 77.95 g; Tłuszcz: 44.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 286.28 g; W tym cukry: 58.25 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sód: 2112.78 mg;

05.06.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 2 szt, Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Miód (25g) 2 szt, Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 50 g
<b>II śniadanie</b>		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ), Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE,</b> )	
<b>Obiad</b>	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JĘCZ,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Pulpet rybny (Mintaj) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL,</b> ), Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Pulpet rybny (Mintaj) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL,</b> ), Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JĘCZ,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Pulpet rybny (Mintaj) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL,</b> ), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Sałatka wiosenna 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Sałatka wiosenna 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Sałatka zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt
<b>Przekąska nocna</b>	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g
<b>Wartość Energetyczna</b>	2049.60 kcal; Białko ogółem: 70.11 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 345.50 g; W tym cukry: 118.16 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sód: 2485.56 mg;	1618.49 kcal; Białko ogółem: 68.68 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 244.47 g; W tym cukry: 32.54 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sód: 2615.76 mg;	2053.12 kcal; Białko ogółem: 73.84 g; Tłuszcz: 47.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 346.89 g; W tym cukry: 116.90 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sód: 2171.37 mg

**Jadłospis 25.05.- 07.06.2026**

Wydanie: 2

Strona 13 z 15

06.06.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU, JĘCZ,</b> ), Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Rzodkiew biała 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Rzodkiew biała 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ), Pomidor 50 g
<b>II śniadanie</b>		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ), Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ,</b> )	
<b>Obiad</b>	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ), Kociołek, meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL,</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 100 g, Buraczki gotowane 100 g, Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU, PSZ, SEL,</b> ), Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 100 g, Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU, PSZ, SEL,</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 100 g, Buraczki gotowane 100 g, Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo, wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ), Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ), Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ), Sałata zielona 20 g g
<b>Przekąska nocna</b>	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
<b>Wartość Energetyczna</b>	1880.25 kcal; Białko ogółem: 61.36 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 305.19 g; W tym cukry: 65.83 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sód: 2631.06 mg;	1946.28 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 296.02 g; W tym cukry: 45.69 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sód: 2598.22 mg;	1874.10 kcal; Białko ogółem: 63.19 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sód: 2282.63 mg;

07.06.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
<b>Śniadanie</b>	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <i>MLE</i> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ), Chleb Graham 50 g ( <i>GLU PSZ</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE</i> ), Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <i>MLE</i> ), Dżem 25 g 2 szt, Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <i>SEL</i> ),	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <i>MLE</i> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <i>GLU PSZ</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE</i> ), Serek a'la homogenizowany 50 g ( <i>MLE</i> ), Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <i>SEL</i> ),	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <i>MLE</i> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <i>GLU PSZ</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE</i> ), Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <i>MLE</i> ), Dżem 25 g 2 szt, Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <i>SEL</i> ),
<b>II śniadanie</b>		Masło extra 82% 5 g ( <i>MLE</i> ), Ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> ), Chleb Graham 30 g ( <i>GLU PSZ</i> ),	
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <i>SEL</i> ), Mizeria 100 g ( <i>MLE</i> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Schab gotowany 200 g, Sos własny* 50 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <i>SEL</i> ), Mizeria 100 g ( <i>MLE</i> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <i>SEL</i> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ), Chleb Graham 50 g ( <i>GLU PSZ</i> ), Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE</i> ), Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <i>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</i> ), Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <i>GLU PSZ</i> ), Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE</i> ), Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <i>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</i> ), Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <i>GLU PSZ</i> ), Cukier 5g (saszetka) 2 szt, Masło extra 82% 10 g ( <i>MLE</i> ), Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <i>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</i> ), Sałata zielona 20 g
<b>Przekąska nocna</b>	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
<b>Wartość Energetyczna</b>	2047.34 kcal; Białko ogółem: 119.65 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sód: 2680.22 mg;	2078.14 kcal; Białko ogółem: 133.59 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 257.92 g; W tym cukry: 42.39 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sód: 2917.53 mg;	2114.89 kcal; Białko ogółem: 123.60 g; Tłuszcz: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 299.64 g; W tym cukry: 83.53 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sód: 2351.49 mg;

**Jadłospis 25.05.- 07.06.2026**

Wydanie: 2

Strona 15 z 15

#### **OZNACZENIE ALERGENÓW**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

#### **OZNACZENIE WSKAŹNIKÓW ODŻYW.**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp.. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp.. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sód - Sód,  
Sól - Sól,  
Potas - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
Ener z B. - % energii z białka,  
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,  
Ener z W. - % energii z węglowodanów,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,