

Jadłospis 03.08.-16.08.2026r.

Wydanie: **2**

Strona 1 z 16

03.08.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Sałatka z fasoli, ogórka i sałaty 50 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałatka z fasoli, ogórka i sałaty 50 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,	
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*. 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z jabłek prażonych 100 g Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*. 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty. 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 100 g Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta. 100 g Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Rzodkiew biała 50 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Sałata lodowa 20 g
Przekąska nocna	Brzoskwinia 150 g	Brzoskwinia 150 g	Brzoskwinia 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2149.39 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 349.45 g; W tym cukry: 73.55 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sód: 2680.95 mg	Wartość energetyczna: 2000.44 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 305.20 g; W tym cukry: 42.19 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sód: 2712.49 mg	Wartość energetyczna: 2162.74 kcal; Białko ogółem: 78.98 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 347.35 g; W tym cukry: 75.45 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sód: 2151.07 mg;

Jadłospis 03.08. – 16.08.2026Wydanie: **2**

Strona 2 z 16

04.08.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt. Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt. Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Sałata zielona 20 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,	
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szyńska wieprzowa pieczona 200 g Sos meksykański z fasolą 50 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tartą. 100 g Buraczki gotowane z olejem. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szyńska wieprzowa pieczona 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tartą. 100 g Buraczki gotowane z olejem. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szyńska wieprzowa pieczona 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem*. 100 g (SEL,) Buraczki gotowane z olejem. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (GLU PSZ, SEL)
Przekąska nocna	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2239.77 kcal; Białko ogółem: 122.83 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 327.35 g; W tym cukry: 85.49 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sód: 2448.99 mg	Wartość energetyczna: 2247.80 kcal; Białko ogółem: 135.63 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 293.28 g; W tym cukry: 46.20 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sód: 2614.30 mg	Wartość energetyczna: 2294.87 kcal; Białko ogółem: 125.12 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 329.76 g; W tym cukry: 84.37 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sód: 2029.05 mg

Jadłospis 03.08. – 16.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 3 z 16

05.08.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Buraczki gotowane plastry 50 g	Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Buraczki gotowane plastry 50 g Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Buraczki gotowane plastry 50 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	
Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta. 100 g Fasolka szparagowa z wody z olejem*. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 2 [Por] x 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi z olejem drobno tarta. 100 g Fasolka szparagowa z wody z olejem*. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta. 100 g Fasolka szparagowa z wody z olejem*. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ,) Ogórek świeży 50 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ,) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Sałatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 100 g (RYB,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.
Przekąska nocna	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2045.54 kcal; Białko ogółem: 76.53 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 319.90 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sód: 3190.62 m	Wartość energetyczna: 2084.53 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 288.88 g; W tym cukry: 45.40 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sód: 3238.67 mg	Wartość energetyczna: 2099.40 kcal; Białko ogółem: 80.74 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 321.70 g; W tym cukry: 79.46 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sód: 2566.04 mg

Jadłospis 03.08. – 16.08.2026

 Wydanie: **2**

Strona 4 z 16

06.08.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasztet z blachy-drobiowo wieprzowy 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.
II śniadanie		Masło extra 82% 5 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,)	
Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () drobno tarta 100 g Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () drobno tarta 100 g Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE,) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem*. 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Słupki z marchewki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Słupki z marchewki 50	ułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Brokuł gotowany* 50 g
Przekąska nocna	Banan 150 g	Brzoskwinia 150 g	Banan 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2389.80 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 334.97 g; W tym cukry: 71.70 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sód: 4003.69 mg	Wartość energetyczna: 2089.56 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 282.49 g; W tym cukry: 38.21 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sód: 2799.60 mg	Wartość energetyczna: 2022.81 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 313.31 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sód: 2117.72 mg

Jadłospis 03.08. – 16.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 5 z 16

07.08.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt. Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.	Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Dżem 25 g 2 szt. Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta. 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem*. 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem*. 100 g (GLU PSZ, SEL,)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem*. 100 g (GLU PSZ, SEL,)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
Przekąska nocna	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2221.48 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 331.48 g; W tym cukry: 87.92 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sód: 2252.81 mg	Wartość energetyczna: 2018.00 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 271.23 g; W tym cukry: 39.02 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sód: 2401.84 mg	Wartość energetyczna: 2229.42 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 332.65 g; W tym cukry: 85.43 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sód: 1826.59 mg;

Jadłospis 03.08. – 16.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 6 z 16

08.08.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Rzodkiew biała 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałata zielona 20 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,)	
Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Kopytka ziemniaczane * 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta. 100 g Brokuł gotowany z olejem*. 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta. 100 g Brokuł gotowany z olejem*. 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Kopytka ziemniaczane * 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta. 100 g Brokuł gotowany z olejem*. 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Sałatka soczewicy, pomidora i ogórka 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kalafior gotowany* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.
Przekąska nocna	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2051.55 kcal; Białko ogółem: 78.52 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 286.70 g; W tym cukry: 65.03 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sód: 3155.95 mg;	Wartość energetyczna: 2121.89 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 83.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 281.28 g; W tym cukry: 47.59 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sód: 3561.03 mg	Wartość energetyczna: 2071.25 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 15.13 g; Sód: 2636.67 mg;

Jadłospis 03.08. – 16.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 7 z 16

09.08.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Ser żółty 50 g (MLE,) Brokuł gotowany* 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Brokuł gotowany* 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Brokuł gotowany* 50 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE,
II śniadanie		Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,	
Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta. 100 g Buraczki gotowane z olejem. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta. 100 g Buraczki gotowane z olejem. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem. 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szyńka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szyńka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szyńka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.
Przekąska nocna	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2195.82 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 90.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 274.81 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sód: 3187.88 mg;	Wartość energetyczna: 2134.01 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 86.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 263.81 g; W tym cukry: 42.61 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sód: 3398.08 mg	Wartość energetyczna: 2058.14 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 282.62 g; W tym cukry: 66.36 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sód: 2390.51 mg

Jadłospis 03.08.– 16.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 8 z 16

10.08.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt. Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt. Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,)	
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z warzywami i tofu*. 300 g (SOJ, SEL,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Fasolka szparagowa z wody z olejem*. 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem*. 100 g (SEL,) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z warzywami i tofu*. 300 g (SOJ, SEL,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Fasolka szparagowa z wody z olejem*. 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem*. 100 g (SEL,) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z warzywami i tofu*. 300 g (SOJ, SEL,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Fasolka szparagowa z wody z olejem*. 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem*. 100 g (SEL,) Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Słupki z marchewki 50 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Słupki z marchewki 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.
Przekąska nocna	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2118.10 kcal; Białko ogółem: 61.11 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 341.64 g; W tym cukry: 109.23 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sód: 2656.84 mg;	Wartość energetyczna: 2021.00 kcal; Białko ogółem: 73.12 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 290.53 g; W tym cukry: 51.25 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sód: 2676.04 mg;	Wartość energetyczna: 2215.54 kcal; Białko ogółem: 65.44 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 349.70 g; W tym cukry: 111.38 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sód: 2222.37 mg;

Jadłospis 03.08. – 16.08.2026

 Wydanie: **2**

Strona 9 z 16

11.08.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Sałatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 100 g (RYB,)
II śniadanie		Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Marchew gotowana z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Buraczki gotowane plastry 50 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Buraczki gotowane plastry 50g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.
Przekąska nocna	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2289.92 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 364.55 g; W tym cukry: 66.70 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sód: 3145.01 mg	Wartość energetyczna: 2005.87 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 310.60 g; W tym cukry: 37.89 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sód: 2995.69 mg	Wartość energetyczna: 2152.63 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 350.72 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sód: 2589.66 mg

Jadłospis 03.08. – 16.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 10 z 16

12.08.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt. Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt. Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.
II śniadanie		Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,)	
Obiad	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka. 200 g (GLU PSZ,) Sos brokułowy 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sałata zielona z kefirem 80 g (MLE,) Dyńa z wody z ziołami i olejem. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka. 200 g (GLU PSZ,) Sos brokułowy 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sałata zielona z kefirem 80 g (MLE,) Dyńa z wody z ziołami i olejem. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka. 200 g (GLU PSZ,) Sos brokułowy 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sałata zielona z kefirem 80 g (MLE,) Dyńa z wody z ziołami i olejem. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.
Przekąska nocna	Nektarynka 150 g	Nektarynka 150 g	Banan 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2242.33 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 320.04 g; W tym cukry: 80.20 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sód: 2766.11 mg;	Wartość energetyczna: 2012.27 kcal; Białko ogółem: 122.78 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 257.17 g; W tym cukry: 29.42 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sód: 2893.21 mg	Wartość energetyczna: 2415.58 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 347.19 g; W tym cukry: 99.09 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sód: 2386.31 mg

Jadłospis 03.08. – 16.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 1 z 16

13.08.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Ser żółty 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.
II śniadanie		Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 100 g (SEL,)Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 100 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Kalarepa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Kalarepa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Marchew gotowana z olejem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.
Przekąska nocna	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2200.98 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 315.91 g; W tym cukry: 65.26 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sód: 3184.83 mg;	Wartość energetyczna: 2221.98 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 303.13 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sód: 3188.23 mg	Wartość energetyczna: 2109.38 kcal; Białko ogółem: 75.78 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 319.78 g; W tym cukry: 60.97 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sód: 2714.32 mg

Jadłospis 03.08. – 16.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 12 z 16

14.08.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt. Twarożek 50 g (MLE,) Warzywa pieczone (brokuł, kalafior, cukinia, marchew) z ziołami 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Warzywa pieczone (brokuł, kalafior, cukinia, marchew) z ziołami 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt. Twarożek 50 g (MLE,) Warzywa pieczone (brokuł, kalafior, cukinia, marchew) z ziołami 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,)	
Obiad	Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty młodej z olejem drobnio tarta 100 g Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (RYB,) Surówka z kapusty młodej z olejem drobnio tarta. 100 g Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (RYB,) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Sałatka wiosenna 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Sałatka wiosenna 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.
Przekąska nocna	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2640.97 kcal; Białko ogółem: 123.68 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 364.09 g; W tym cukry: 95.58 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sód: 2550.56 mg	Wartość energetyczna: 2029.22 kcal; Białko ogółem: 132.26 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 265.87 g; W tym cukry: 45.39 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sód: 2620.07 mg	Wartość energetyczna: 2284.72 kcal; Białko ogółem: 127.40 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 338.53 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 19.01 g; Sód: 2097.29 mg

Jadłospis 03.08.– 16.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 13 z 16

15.08.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Rzodkiew biała 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Rzodkiew biała 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)	
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem. 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasztet z blachy-drobiowo wieprzowy 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,) Słupki z marchewki 50 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Słupki z marchewki 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g
Przekąska nocna	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2334.05 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 89.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 324.12 g; W tym cukry: 78.75 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sód: 3242.64 mg;	Wartość energetyczna: 2031.46 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 295.47 g; W tym cukry: 47.72 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sód: 2702.11 mg;	Wartość energetyczna: 2007.64 kcal; Białko ogółem: 71.56 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 327.88 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sód: 2151.56 mg;

Jadłospis 03.08. – 16.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 14 z 16

16.08.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt. Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt. Pomidor 50 g
II śniadanie		Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Mizeria 100 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Mizeria 100 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g
Przekąska nocna	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2112.67 kcal; Białko ogółem: 131.76 g; Tłuszcz: 45.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 312.95 g; W tym cukry: 98.01 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sód: 2643.72 mg;	Wartość energetyczna: 2058.43 kcal; Białko ogółem: 145.44 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 262.54 g; W tym cukry: 40.03 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sód: 2843.22 mg;	Wartość energetyczna: 2211.29 kcal; Białko ogółem: 134.87 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 324.71 g; W tym cukry: 103.07 g; Błonnik pok.: 18.50 g; Sód: 2273.28 mg;

Jadłospis 03.08. – 16.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 15 z 16

Oznaczenia 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, łaskowe, 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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Jadłospis 03.08. – 16.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 16 z 16

Oznaczenia wskaźników odż.:

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