

Jadłospis 20.07.2026 – 02.08 .2026r.

Wydanie: **2**

Strona 1 z 16

20.07.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, 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,) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, 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,) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Sałata zielona 20 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Serek homo. naturalny 30 g (MLE,)	
Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl. M 2 szt. (JAJ,) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem drobno tarta 100 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl. M 2 szt. (JAJ,) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem drobno tarta 100 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl. M 2 szt. (JAJ,) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z selera i jabłka z olejem drobno tarta 100 g (SEL,) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* 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,) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ,) Pomidor 50 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,) Pomidor 50 g	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)
Przekąska nocna	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 1818.55 kcal; Białko ogółem: 67.16 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 301.18 g; W tym cukry: 66.81 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sód: 3423.03 mg	Wartość energetyczna: 1624.96 kcal; Białko ogółem: 66.61 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 259.93 g; W tym cukry: 34.85 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sód: 3120.30 mg	Wartość energetyczna: 1872.10 kcal; Białko ogółem: 71.39 g; Tłuszcz: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 302.83 g; W tym cukry: 69.77 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sód: 2801.96 mg

Jadłospis 20.07. – 02.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 2 z 16

21.07.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	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,) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Miód (25g) 2 szt. Ogórek świeży 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,) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Ogórek świeży 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,) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Miód (25g) 2 szt. Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
II śniadanie		Ser żółty 30 g (MLE,) Chleb Graham 3 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,	
Obiad	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (GOR,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (GOR,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 100 g Dynia z wody z ziołami 100 g Kompot owocowy* 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,) Ser żółty 50 g (MLE,) Słupki z marchewki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Słupki z marchewki 50 g	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,) Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 50 g
Przekąska nocna	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2490.87 kcal; Białko ogółem: 127.61 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 357.53 g; W tym cukry: 112.29 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sód: 3067.27 mg	Wartość energetyczna: 2166.13 kcal; Białko ogółem: 133.58 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 273.69 g; W tym cukry: 43.37 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sód: 2776.82 mg	Wartość energetyczna: 2361.45 kcal; Białko ogółem: 125.73 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 362.11 g; W tym cukry: 115.81 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sód: 2188.63 mg

Jadłospis 20.07. – 02.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 3 z 16

22.07.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) 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,) Szynka 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,) Salátka z pomidora i ogórka z fasolą 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka 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,) Salátka z pomidora i ogórka z fasolą 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) 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,) Szynka 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,) Pomidor 50 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE,)	
Obiad	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Kalafior gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Kalafior gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Kalafior gotowany* 100 g Buraczki gotowane 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,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Rządkiw biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Rządkiw biała 50 g	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,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Sałata zielona 20 g
Przekąska nocna	Brzoskwinia 150 g	Brzoskwinia 150 g	Brzoskwinia 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 1839.22 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 44.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 306.97 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sód: 2899.93 m	Wartość energetyczna: 1696.52 kcal; Białko ogółem: 79.65 g; Tłuszcz: 43.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 278.62 g; W tym cukry: 30.87 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sód: 2799.70 mg	Wartość energetyczna: 1859.59 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 41.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 306.16 g; W tym cukry: 62.90 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sód: 2370.82 mg

Jadłospis 20.07. – 02.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 4 z 16

23.07.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	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,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (MLE,) Pomidor 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,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (MLE,) Pomidor 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,) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,)	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) 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 (SEL,) Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) 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 (SEL,) Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) 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 (SEL,) Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE,) Kompot owocowy* 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,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 m Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Ogórek świeży 50 g	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,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Sałata lodowa 20 g
Przekąska nocna	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 1719.05 kcal; Białko ogółem: 62.11 g; Tłuszcz: 35.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 311.11 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sód: 2502.62 mg	Wartość energetyczna: 1777.45 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 46.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 296.19 g; W tym cukry: 44.27 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sód: 2716.02 mg	Wartość energetyczna: 1798.78 kcal; Białko ogółem: 66.09 g; Tłuszcz: 35.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 316.76 g; W tym cukry: 64.53 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sód: 2070.32 mg;

Jadłospis 20.07. – 02.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 5 z 16

24.07.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kasza manna 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,) Dżem 25 g 2 szt. Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (GLU PSZ, SEL,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (GLU PSZ, SEL,)	Kasza manna 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,) Dżem 25 g 2 szt. Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (GLU PSZ, SEL,)
II śniadanie		Masło extra 82% 5 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE,	
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Szpinak gotowany z olejem*. 100 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z czarnej porzeczki* 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,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Kalarepa 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Kalarepa 50 g	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,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g
Przekąska nocna	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2568.03 kcal; Białko ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 360.16 g; W tym cukry: 97.78 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sód: 2680.62 mg;	Wartość energetyczna: 1904.00 kcal; Białko ogółem: 130.47 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 264.32 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sód: 2648.49 mg;	Wartość energetyczna: 2232.58 kcal; Białko ogółem: 130.91 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 327.13 g; W tym cukry: 93.14 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sód: 2221.17 mg

Jadłospis 20.07. – 02.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 6 z 16

25.07.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) 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,) 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,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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,) Sałata zielona 20 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,) Sałata zielona 20 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,	
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ,) 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 (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) 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 (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* 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,) Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka 50 g	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,) Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 50 g
Przekąska nocna	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 1954.79 kcal; Białko ogółem: 72.03 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 305.26 g; W tym cukry: 73.93 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sód: 3720.17 mg	Wartość energetyczna: 1988.89 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 277.18 g; W tym cukry: 40.47 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sód: 3905.21 mg;	Wartość energetyczna: 1986.85 kcal; Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 312.26 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sód: 2621.43 mg

Jadłospis 20.07. – 02.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 7 z 16

26.07.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
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,) Szyntka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Miód (25g) 2 szt. Rzodkiew biała 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,) Szyntka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Rzodkiew biała 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,) Szyntka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Miód (25g) 2 szt. Sałata zielona 20 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,)	
Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobnio tarta 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobnio tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 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,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE,) Słupki z marchewki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE,) Słupki z marchewki 50 g	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,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE,) Pomidor 50 g
Przekąska nocna	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2146.50 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 316.01 g; W tym cukry: 101.83 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sód: 2968.75 mg;	Wartość energetyczna: 2049.40 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 264.90 g; W tym cukry: 43.85 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sód: 2987.95 mg;	Wartość energetyczna: 2109.51 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; W tym cukry: 101.05 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sód: 2590.17 mg;

Jadłospis 20.07.– 02.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 8 z 16

27.07.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kasza manna 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,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 50 g Nektarynka 150 g	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,) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 50 g	Kasza manna 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,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Kalafior gotowany* 50 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Polędwica Sopocka wieprzowa ,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 100 g Kompot z aronii* 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,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Ogórek świeży 50 g	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,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Pomidor 50 g
Przekąska nocna	Nektarynka 150 g	Nektarynka 150 g	Banan 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 1989.19 kcal; Białko ogółem: 68.98 g; Tłuszcz: 41.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sód: 2452.73 mg	Wartość energetyczna: 1977.92 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 301.84 g; W tym cukry: 33.90 g; Błonnik pok.: 38.68 g; Sód: 2754.55 mg	Wartość energetyczna: 2081.51 kcal; Białko ogółem: 70.98 g; Tłuszcz: 38.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 375.75 g; W tym cukry: 96.71 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sód: 1947.59 mg

Jadłospis 20.07. – 02.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 9 z 16

28.07.2026r.	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,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Dżem 25 g 2 szt. Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE,) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Sałata zielona 20 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,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Dżem 25 g 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	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot owocowy* 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,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Buraczki gotowane talarki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Buraczki gotowane talarki 50 g	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,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Buraczki gotowane talarki 50 g
Przekąska nocna	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 1998.25 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 48.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 302.93 g; W tym cukry: 89.42 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sód: 2913.57 m	Wartość energetyczna: 2020.51 kcal; Białko ogółem: 125.48 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 271.28 g; W tym cukry: 50.94 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sód: 3116.57 mg	Wartość energetyczna: 2016.66 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 41.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 311.01 g; W tym cukry: 91.69 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sód: 2536.83 mg

Jadłospis 20.07. – 02.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 10 z 16

29.07.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) 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,) Kalarepa 50 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,) Kalarepa 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) 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		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,)	
Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ,SEL,) Kalafior gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 100 g (MLE, S02,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Kalafior gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 100 g (MLE, S02,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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,) Ser żółty 50 g (MLE,) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Ogórek świeży 50 g	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,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Brokuł gotowany* 50 g
Przekąska nocna	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2272.70 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 345.27 g; W tym cukry: 65.20 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sód: 3066.83 mg;	Wartość energetyczna: 2075.70 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 306.19 g; W tym cukry: 33.26 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sód: 3207.40 mg	Wartość energetyczna: 2147.44 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 345.06 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sód: 2244.81 m

Jadłospis 20.07. – 02.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 1 z 16

30.07.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) 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,) Pomidor 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,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Pomidor 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,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Pomidor 50 g
II śniadanie		Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () drobno tarta 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () drobno tarta 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 150 g (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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,) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Sałatka z soczewicy, pomidora, ogórka i sałaty 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Sałatka z soczewicy, pomidora, ogórka i sałaty 50 g	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,) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g
Przekąska nocna	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2043.97 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 325.47 g; W tym cukry: 68.35 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sód: 2787.40 mg	Wartość energetyczna: 1968.58 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 295.94 g; W tym cukry: 37.56 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sód: 2737.84 mg	Wartość energetyczna: 1994.19 kcal; Białko ogółem: 84.00 g; Tłuszcz: 45.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 325.28 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 2271.65 mg

Jadłospis 20.07. – 02.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 12 z 16

31.07.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Zacierka 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,) Miód (25g) 2 szt. Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 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,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Miód (25g) 2 szt. Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE,)	
Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL,) Surówka z kapusty młodej z olejem drobno tarta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL,) Surówka z kapusty młodej z olejem drobno tarta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 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,) Kalafior gotowany* 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: 2237.27 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 349.44 g; W tym cukry: 106.85 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sód: 2271.20 mg;	Wartość energetyczna: 1871.07 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 264.23 g; W tym cukry: 35.54 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sód: 2367.90 mg	Wartość energetyczna: 2262.97 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 353.70 g; W tym cukry: 106.88 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sód: 1906.53 mg

Jadłospis 20.07.– 02.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 13 z 16

01.08.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) 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,) Pomidor 50 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl. M 0,5 szt. (JAJ,)	
Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* 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,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Ogórek świeży 50 g	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,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (GLU PSZ, SEL
Przekąska nocna	Nektarynka 150 g	Nektarynka 150 g	Banan 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 1860.12 kcal; Białko ogółem: 69.63 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 306.69 g; W tym cukry: 64.44 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sód: 3061.77 mg	Wartość energetyczna: 1908.04 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 296.24 g; W tym cukry: 44.36 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sód: 2987.84 mg;	Wartość energetyczna: 1951.36 kcal; Białko ogółem: 71.05 g; Tłuszcz: 44.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 333.34 g; W tym cukry: 82.39 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sód: 2673.81 mg

Jadłospis 20.07. – 02.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 14 z 16

02.08.2026r.	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,) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE,) Dżem 25 g 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,) Serek a'la homogenizowany 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,) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt. Pomidor 50 g
II śniadanie		Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU	
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Mizeria 100 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Mizeria 100 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 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,) Szyńska 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 Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szyńska 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 Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szyńska 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
Przekąska nocna	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2050.22 kcal; Białko ogółem: 123.09 g; Tłuszcz: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 305.47 g; W tym cukry: 92.64 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sód: 2851.10 mg;	Wartość energetyczna: 2075.42 kcal; Białko ogółem: 137.56 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 271.77 g; W tym cukry: 53.40 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sód: 3056.41 mg;	Wartość energetyczna: 2131.37 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 45.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 316.01 g; W tym cukry: 94.90 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sód: 2451.97 mg

Jadłospis 20.07. – 02.08.2026

Wydanie: **2**

Strona 15 z 16

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenney,

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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Jadłospis 20.07. – 02.08.2026

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