

Jadłospis 12.10.-25.10.2026r.

Wydanie: **2**

Strona 1 z 16

12.10.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem. 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem drobno tarta. 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj-pieczony 2 [Por] x 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem. 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem drobno tarta. 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem drobno tarta. 100 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z natką pietruszki 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z natką pietruszki 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z natką pietruszki 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 50 g
Przekąska nocna	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2046.14 kcal; Białko ogółem: 72.25 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sód: 3172.12 mg;	Wartość energetyczna: 2119.84 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 295.23 g; W tym cukry: 37.66 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sód: 3100.85 mg;	Wartość energetyczna: 2117.48 kcal; Białko ogółem: 75.38 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 322.57 g; W tym cukry: 70.52 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sód: 2752.14 mg;

Jadłospis 12.10.-25.10.2026r

Wydanie: 2

Strona 2 z 16

13.10.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwo strawna
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Miód (25g) 2 szt Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>)
II śniadanie		Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 3 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	
Obiad	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobnio tarta 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobnio tarta 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobnio 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 (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Marchew surowa drobnio tarta 50 g
Przekąska nocna	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2586.91 kcal; Białko ogółem: 123.30 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 368.38 g; W tym cukry: 114.03 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sód: 2912.19 mg;	Wartość energetyczna: 2390.21 kcal; Białko ogółem: 134.26 g; Tłuszcz: 92.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 284.26 g; W tym cukry: 43.40 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sód: 3029.99 mg;	Wartość energetyczna: 2591.72 kcal; Białko ogółem: 126.43 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 374.81 g; W tym cukry: 116.82 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sód: 2478.45 mg;

Jadłospis 12.10.-25.10.2026r

Wydanie: **2**

Strona 3 z 16

14.10.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 80 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 80 g Pomidor 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	
Obiad	Grycikowa * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalafior gotowany z olejem*. 100 g Buraczki gotowane z olejem. 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grycikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 2 [Por] x 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalafior gotowany z olejem*. 100 g Buraczki gotowane z olejem. 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grycikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalafior gotowany z olejem*. 100 g Buraczki gotowane 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 (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)
Przekąska nocna	Gruszka 150 g	Gruszka 150 g	Banan 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2134.02 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 342.69 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sód: 2511.00 mg;	Wartość energetyczna: 2177.57 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 323.69 g; W tym cukry: 37.91 g; Błonnik pok.: 43.26 g; Sód: 2611.11 mg;	Wartość energetyczna: 2106.47 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 329.25 g; W tym cukry: 83.36 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sód: 2347.77 mg;

Jadłospis 12.10.-25.10.2026r

Wydanie: **2**

Strona 4 z 16

15.10.2026r.	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 (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>)
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta *. 300 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta. 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany z olejem*. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta *. 300 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta. 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany z olejem*. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta *. 300 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta. 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany 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 (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
Przekąska nocna	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2100.54 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 320.26 g; W tym cukry: 66.94 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sód: 2619.39 mg;	Wartość energetyczna: 2160.25 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 305.85 g; W tym cukry: 48.94 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sód: 2599.74 mg;	Wartość energetyczna: 2184.58 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 326.67 g; W tym cukry: 68.74 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sód: 2194.77 mg;

Jadłospis 12.10.-25.10.2026r

Wydanie: **2**

Strona 5 z 16

16.10.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Papryka świeża 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g
II śniadanie		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,)	
Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 200 g (<u>RYB</u> ,) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 200 g (<u>RYB</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u> ,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> ,) 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 (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Rzepa biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Rzepa biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Kalafior gotowany* 50 g
Przekąska nocna	Śliwka 150 g	Śliwka 150 g	Jabłko 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2683.98 kcal; Białko ogółem: 131.52 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 361.86 g; W tym cukry: 91.01 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sód: 2740.76 mg;	Wartość energetyczna: 2185.68 kcal; Białko ogółem: 135.86 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 267.01 g; W tym cukry: 40.18 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sód: 2772.23 mg;	Wartość energetyczna: 2377.31 kcal; Białko ogółem: 137.02 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 326.13 g; W tym cukry: 84.87 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sód: 2292.92 mg;

Jadłospis 12.10.-25.10.2026r

Wydanie: **2**

Strona 6 z 16

17.10.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>) Sałata zielona 20 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>)	
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLUPSZ</u>) 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 (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ</u>) 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 (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ</u>) 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 (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
Przekąska nocna	Banan 150 g	Gruszka 150 g	Banan 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2195.72 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 328.70 g; W tym cukry: 76.27 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sód: 2746.99 mg;	Wartość energetyczna: 2183.38 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 303.58 g; W tym cukry: 43.11 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sód: 2972.28 mg;	Wartość energetyczna: 2032.74 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 310.42 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sód: 2113.43 mg;

Jadłospis 12.10.-25.10.2026r

Wydanie: **2**

Strona 7 z 16

18.10.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLUŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Miód (25g) 2 szt Rzodkiew biała 50 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Rzodkiew biała 50 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Miód (25g) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	
Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>) Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) 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 (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLUŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Marchew surowa drobno tarta 50 g
Przekąska nocna	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2173.50 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 316.01 g; W tym cukry: 102.14 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sód: 2968.75 mg;	Wartość energetyczna: 2076.40 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 264.90 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sód: 2987.95 mg;	Wartość energetyczna: 2219.84 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 328.81 g; W tym cukry: 103.25 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sód: 2650.35 mg;

Jadłospis 12.10.-25.10.2026r

Wydanie: **2**

Strona 8 z 16

19.10.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta. 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos własny* 50 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta. 100 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Kalafior gotowany* 50 g
Przekąska nocna	Gruszka 150 g	Gruszka 150 g	Banan 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2048.67 kcal; Białko ogółem: 69.96 g; Tłuszcz: 46.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 358.23 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sód: 2910.23 mg;	Wartość energetyczna: 2145.99 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 306.48 g; W tym cukry: 35.25 g; Błonnik pok.: 40.03 g; Sód: 2728.45 mg;	Wartość energetyczna: 2128.99 kcal; Białko ogółem: 72.42 g; Tłuszcz: 43.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 374.67 g; W tym cukry: 96.71 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sód: 2403.59 mg;

Jadłospis 12.10.-25.10.2026r

Wydanie: **2**

Strona 9 z 16

20.10.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	
Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem. 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem. 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem. 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) 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 (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane plastry 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane plastry 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane plastry 50 g
Przekąska nocna	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2055.03 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 298.05 g; W tym cukry: 84.89 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sód: 2708.31 mg;	Wartość energetyczna: 2034.43 kcal; Białko ogółem: 128.65 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 265.70 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sód: 2731.01 mg;	Wartość energetyczna: 2073.44 kcal; Białko ogółem: 119.81 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 306.13 g; W tym cukry: 87.16 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sód: 2331.57 mg;

Jadłospis 12.10.-25.10.2026r

Wydanie: **2**

Strona 10 z 16

21.10.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Ogórek kiszony 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Pomidor 50 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	
Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLUPSZ</u>) 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 (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 50 g
Przekąska nocna	Śliwka 150 g	Śliwka 150 g	Jabłko 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2338.84 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 354.10 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sód: 3213.18 mg;	Wartość energetyczna: 2143.87 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; W tym cukry: 34.98 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sód: 3059.03 mg;	Wartość energetyczna: 2214.74 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 360.99 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sód: 2076.76 mg;

Jadłospis 12.10.-25.10.2026r

Wydanie: **2**

Strona 1 z 16

22.10.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
II śniadanie		Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>)	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem drobno tarta 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem*. 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 150 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () drobno tarta 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem*. 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski 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 (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
Przekąska nocna	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2301.96 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 351.53 g; W tym cukry: 71.11 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sód: 2069.52 mg;	Wartość energetyczna: 2226.59 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 320.84 g; W tym cukry: 39.31 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sód: 2182.21 mg;	Wartość energetyczna: 2080.06 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 326.79 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sód: 1849.22 mg;

Jadłospis 12.10.-25.10.2026r

Wydanie: **2**

Strona 12 z 16

23.10.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Miód (25g) 2 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	
Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem *. 100 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem *100 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem *. 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) 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 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2325.88 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g; W tym cukry: 104.73 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sód: 2521.23 mg;	Wartość energetyczna: 2036.74 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 261.88 g; W tym cukry: 33.42 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sód: 2610.73 mg;	Wartość energetyczna: 2366.46 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g; W tym cukry: 106.46 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sód: 1975.15 mg;

Jadłospis 12.10.-25.10.2026r

Wydanie: **2**

Strona 13 z 16

24.10.2026r.	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 (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>) Rzodkiew biała 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>) Rzodkiew biała 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>) Sałata zielona 20 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>)	
Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta. 100 g Buraczki gotowane z olejem. 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Buraczki gotowane z olejem. 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 (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta. 100 g Buraczki gotowane 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 (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>)
Przekąska nocna	Gruszka 150 g	Gruszka 150 g	Jabłko 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2057.88 kcal; Białko ogółem: 69.31 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 312.53 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sód: 3490.38 mg;	Wartość energetyczna: 2066.75 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 299.45 g; W tym cukry: 46.58 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sód: 3353.67 mg;	Wartość energetyczna: 1995.36 kcal; Białko ogółem: 69.86 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 316.37 g; W tym cukry: 70.54 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sód: 2241.76 mg;

Jadłospis 12.10.-25.10.2026r

Wydanie: **2**

Strona 14 z 16

25.10.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLUŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g
II śniadanie		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>)	
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) 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 (<u>GLUPSZ, GLUŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g
Przekąska nocna	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2103.41 kcal; Białko ogółem: 123.84 g; Tłuszcz: 49.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 313.63 g; W tym cukry: 97.68 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sód: 2831.66 mg;	Wartość energetyczna: 2055.17 kcal; Białko ogółem: 136.51 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 264.88 g; W tym cukry: 44.95 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sód: 3036.16 mg;	Wartość energetyczna: 2188.35 kcal; Białko ogółem: 129.34 g; Tłuszcz: 47.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 325.21 g; W tym cukry: 99.87 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sód: 2476.97 mg;

Jadłospis 12.10.-25.10.2026r

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, 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 12.10.-25.10.2026r

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