# *Jadłospisy za okres od dnia 19.08. 2026 do dnia 28.08. 2026*

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta podstawowa C01 | Dieta łatwostrawna C02 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-08-19 środa | Śniadanie | Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***)<br>Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Twarożek 70g (***MLE*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Rzodkiewka 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE,***)<br>Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Twarożek 70g (***MLE*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Pomidor 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE,***)<br>Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Twarożek 70g (***MLE*** )<br>Masło roślinne 10g<br>Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Rzodkiewka 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml | Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***)<br>Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Twarożek 70g (***MLE*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Rzodkiewka 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE,***)<br>Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Twarożek 70g (***MLE*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Pomidor 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | II Śn | | | Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***)<br>Masło roślinne 5g<br>Szynka wieprzowa 20g (***SOJ, GOR,*** )<br>Ogórek 30g | Jogurt owocowy 1szt (***MLE***)<br>Biszkopty 75g ( ***GLU, PSZ, JAJ***) | Jogurt owocowy 1szt (***MLE***)<br>Biszkopty 75g ( ***GLU, PSZ, JAJ***) |
| | Obiad | Zupa brokułowa 400 ml (***SEL, MLE***)<br>Leczo warzywne z mięsem wieprzowym 200g<br>Ryż biały 250g<br>Surówka z białej kapusty 100g (***MLE, JAJ, GOR*** )<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Zupa brokułowa 400 ml (***SEL, MLE***)<br>Leczo warzywne z mięsem wieprzowym 200g<br>Ryż biały 250g<br>Bukiet warzyw gotowanych 100g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Zupa brokułowa 400 ml (***SEL, MLE***)<br>Leczo warzywne z mięsem wieprzowym 200g<br>Ryż brązowy 250g<br>Surówka z białej kapusty 100g (***MLE, JAJ, GOR*** )<br>Kompot b/c 350 ml | Zupa brokułowa 400 ml (***SEL, MLE***)<br>Leczo warzywne z mięsem wieprzowym 200g<br>Ryż biały 250g<br>Surówka z białej kapusty 100g (***MLE, JAJ, GOR*** )<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Zupa brokułowa 400 ml (***SEL, MLE***)<br>Leczo warzywne z mięsem wieprzowym 200g<br>Ryż biały 250g<br>Bukiet warzyw gotowanych 100g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | PD | | | Arbuz 150g | Arbuz 150g | Jabłko pieczone 150g |
| | Kolacja | Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***)<br>Arbuz 150g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE*** )<br>Masło roślinne 10g<br>Chleb razowy 90 g (***GLU ŻYT,***)<br>Papryka 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml | Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***)<br>Papryka 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | PN | Koktajl owocowy 150g (***MLE,***) | Koktajl owocowy 150g (***MLE,***) | Koktajl owocowy b/c 150g (***MLE,***) | Koktajl owocowy 150g (***MLE,***) | Koktajl owocowy 150g (***MLE,***) |
| | | E: 2142,2 kcal;<br>B: 107,2 g; T: 65,1 g; W: 297,70 g<br>Kw. tł. nasy.: 24,4 g;<br>Bł.: 34,8 g; Sól: 5,02 g; | E: 2073,59 kcal;<br>B: 106,56 g; T: 55,81 g; W: 299,65 g<br>Kw. tł. nasy.: 22,32 g;<br>Bł.: 26,35 g; Sól: 5,04 g; | E: 2206,2 kcal;<br>B: 112,4 g; T: 72,1 g; W: 299,6 g W tym cukry: 55,09 g<br>Kw. tł. nasy.: 23,3 g;<br>Bł.: 46,9 g; Sól: 5,01 g; | E: 2310,73 kcal;<br>B: 116,6 g; T: 67,92 g; W: 324,7 g<br>Kw. tł. nasy.: 25,86 g;<br>Bł.: 37,1 g; Sól: 5,1 g; | E: 2297,60 kcal;<br>B: 115,55 g; T: 57,92 g; W: 340,6 g<br>Kw. tł. nasy.: 23,80 g;<br>Bł.: 29,1 g; Sól: 5,09 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 19.08. 2026 do dnia 28.08. 2026*

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta podstawowa C01 | Dieta łatwostrawna C01 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-08-20 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***)<br>Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Pasta z ciecierzycy 70g<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Jabłko 150g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***)<br>Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Twarożek z koperkiem 70g (***MLE*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Jabłko pieczone 150g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU***)<br>Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***<br>Pasta z ciecierzycy 70g<br>Masło roślinne 10g<br>Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Sałata 10g<br>Pomidor 70g<br>Herbata b/c 350 ml | Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***)<br>Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Pasta z ciecierzycy 70g<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Sałata 10g<br>Pomidor 70g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***)<br>Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Twarożek z koperkiem 70g (***MLE*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Pomidor 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | II Śn | | | Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***)<br>Masło roślinne 5g<br>Polędwica sopocka 20g (***SOJ, GOR,*** )<br>Papryka 30g | Koktajl jogurtowo-owocowy (150g) (***MLE***)<br>Chrupki kukurydziane 20g | Koktajl jogurtowo-owocowy (150g) (***MLE***)<br>Chrupki kukurydziane 20g |
| | Obiad | Rosół drobiowy z makaronem 400 ml (***SEL, JAJ, GLU,PSZ,***)<br>Pierś z kurczaka z pieca 100g<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Surówka z buraków i jabłka 100g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Rosół drobiowy z makaronem 400 ml (***SEL, JAJ, GLU,PSZ,***)<br>Pierś z kurczaka z pieca 100g<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Buraczki gotowane 100g (***PSZ, GLU, MLE,***)<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Rosół drobiowy z makaronem 400 ml (***SEL, JAJ, GLU,PSZ,***)<br>Pierś z kurczaka z pieca 100g<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Surówka z buraków i jabłka 100g<br>Kompot b/c 350 ml | Rosół drobiowy z makaronem 400 ml (***SEL, JAJ, GLU,PSZ,***)<br>Pierś z kurczaka z pieca 100g<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Surówka z buraków i jabłka 100g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Rosół drobiowy z makaronem 400 ml (***SEL, JAJ, GLU,PSZ,***)<br>Pierś z kurczaka z pieca 100g<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Buraczki gotowane 100g (***PSZ, GLU, MLE,***)<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | PD | | | Wafle ryżowe 10g<br>Twaróg 30g ***(MLE)***<br>Sałata 5g | Wafle ryżowe 10g<br>Twaróg 30g ***(MLE)***<br>Sałata 5g | Jabłko pieczone 150g |
| | Kolacja | Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Sałatka z kaszy bulgur 80g (***GLU,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Ogórek 70g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Sałatka z kaszy bulgur dieta 80g (***GLU,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Pomidor 70 g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Sałatka z kaszy bulgur 80g (***GLU,*** )<br>Masło roślinne 10g<br>Chleb razowy 90 g (***GLU ŻYT,***)<br>Ogórek 70g<br>Herbata b/c 350 ml | Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Sałatka z kaszy bulgur 80g (***GLU,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***)<br>Ogórek 70g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Sałatka z kaszy bulgur 80g (***GLU,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***)<br>Ogórek 70g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | PN | Budyń 200g (***MLE,*** ) | Budyń 200g (***MLE,*** ) | Budyń b/c 200g (***MLE,*** ) | Budyń 200g (***MLE,*** ) | Budyń 200g (***MLE,*** ) |
| | | E: 2193,25 kcal;<br>B: 113,01 g; T: 65,89 g; W: 320,00 g<br>Kw. tł. nasy.: 21,09 g;<br>Bł.: 44,84 g; Sól: 5,32 g; | E: 2177,93 kcal;<br>B: 105,03 g; T: 64,73 g; W: 317,01 g<br>Kw. tł. nasy.: 21,93 g;<br>Bł.: 25,83 g; Sól: 5,04 g; | E: 2313,65 kcal;<br>B: 126,20 g; T: 73,71 g; W: 327,06 g W tym cukry: 60,03 g<br>Kw. tł. nasy.: 19,53 g;<br>Bł.: 48,84 g; Sól: 5,60 g; | E: 2602,74 kcal;<br>B: 134,64 g; T: 72,23 g; W: 367,56 g<br>Kw. tł. nasy.: 23,06 g;<br>Bł.: 48,1 g; Sól: 5,42 g; | E: 2582,04 kcal;<br>B: 121,14 g; T: 69,23 g; W: 383,09 g<br>Kw. tł. nasy.: 23,96 g;<br>Bł.: 29,1 g; Sól: 5,12 g; |

## *Jadłospisy za okres od dnia 19.08. 2026 do dnia 28.08. 2026*

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta podstawowa C01 | Dieta łatwostrawna C02 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-08-21 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU, PSZ, JAJ***)<br>Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Jajko got 1szt. (***JAJ,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Zacierka na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU, PSZ, JAJ***)<br>Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Jajko got 1szt. (***JAJ,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Płatki ryżowe na mleku 400 ml ( ***MLE,***)<br>Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Jajko got 1szt. (***JAJ,*** )<br>Masło roślinne 10g<br>Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU, PSZ, JAJ***)<br>Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Jajko got 1szt. (***JAJ,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Zacierka na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU, PSZ, JAJ***)<br>Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Jajko got 1szt. (***JAJ,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | II Śn | | | Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***)<br>Masło roślinne 5g<br>Szynka drobiowa 20g (***SOJ, GOR,*** )<br>Ogórek 30g | Mus owocowy 100ml<br>Biszkopty 75g ( ***GLU, PSZ, JAJ***) | Mus owocowy 100ml<br>Biszkopty 75g ( ***GLU, PSZ, JAJ***) |
| | Obiad | Zupa marchewkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, MLE***)<br>Pieczony dorsz 100g (***RYB*** )<br>Sos koperkowy 150ml (***MLE***)<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 100g g ( ***MLE, JAJ, GOR***)<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Zupa marchewkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, MLE***)<br>Pieczony dorsz 100g (***RYB*** )<br>Sos koperkowy 150ml (***MLE***)<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Kalafior gotowany 100 g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Zupa marchewkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, MLE***)<br>Pieczony dorsz 100g (***RYB*** )<br>Sos koperkowy 150ml (***MLE***)<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 100g g ( ***MLE, JAJ, GOR***)<br>Kompot b/c 350 ml | Zupa marchewkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, MLE***)<br>Pieczony dorsz 100g (***RYB*** )<br>Sos koperkowy 150ml (***MLE***)<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 100g g ( ***MLE, JAJ, GOR***)<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Zupa marchewkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, MLE***)<br>Pieczony dorsz 100g (***RYB*** )<br>Sos koperkowy 150ml (***MLE***)<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Kalafior gotowany 100 g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | PD | | | Jabłko 150g | Jabłko 150g | Jabłko pieczone 150g |
| | Kolacja | Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Ser żółty 30 g (***MLE***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Rzodkiewka 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Ser twarogowy 70 g (***MLE,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Ser żółty 30 g (***MLE***)<br>Masło roślinne 10g<br>Chleb razowy 90 g (***GLU ŻYT,***)<br>Rzodkiewka 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml | Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Ser żółty 30 g (***MLE***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Rzodkiewka 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Ser twarogowy 70 g (***MLE,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | PN | Jogurt naturalny 150g (***MLE,*** ) | Jogurt naturalny 150g (***MLE,*** ) | Jogurt naturalny 150g (***MLE,*** ) | Jogurt naturalny 150g (***MLE,*** ) | Jogurt naturalny 150g (***MLE,*** ) |
| | | E: 2193,8 kcal;<br>B: 99,6 g; T: 72,0 g; W: 311,00 g<br>Kw. tł. nasy.: 22,4 g;<br>Bł.: 35,2 g; Sól: 5,57 g; | E: 2071,00 kcal;<br>B: 102,4 g; T: 56,61 g; W: 304,7 g<br>Kw. tł. nasy.: 21,5 g;<br>Bł.: 25.9 g; Sól: 5,4 g; | E: 2316,61 kcal;<br>B: 100,92 g; T: 77,48 g; W: 320,76 g W tym cukry: 66,2 g<br>Kw. tł. nasy.: 23,95 g;<br>Bł.: 44,35 g; Sól: 5,66 g; | E: 2422,81 kcal;<br>B: 102,84 g; T: 73,86 g; W: 351,64 g<br>Kw. tł. nasy.: 24,77 g;<br>Bł.: 42,21 g; Sól: 5,69 g; | E: 2226,81 kcal;<br>B: 105,4 g; T: 58,11 g; W: 349,6 g<br>Kw. tł. nasy.: 23,5 g;<br>Bł.: 32,16 g; Sól: 5,5 g; |

## *Jadłospisy za okres od dnia 19.08. 2026 do dnia 28.08. 2026*

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta podstawowa C01 | Dieta łatwostrawna C02 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-08-22 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Twaróg 70g (***MLE***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,***)<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Arbuz 150g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Twaróg 70g (***MLE***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,***)<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Twaróg 70g (***MLE***)<br>Masło roślinne 10g<br>Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Twaróg 70g (***MLE***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,***)<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Twaróg 70g (***MLE***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,***)<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | II Śn | | | Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***)<br>Masło roślinne 5g<br>Wędlina wieprzowa 20g (***SOJ, GOR,***)<br>Papryka 30g | Jogurt owocowy 150g (***MLE,***)<br>Herbatniki 75g ( ***GLU, PSZ, JAJ, MLE***) | Jogurt owocowy 150g (***MLE,***)<br>Herbatniki 75g ( ***GLU, PSZ, JAJ, MLE***) |
| | Obiad | Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, MLE***)<br>Naleśniki z twarożkiem 2szt (200g) (***GLU, PSZ, MLE,JAJ***)<br>Sos jogurtowy z jabłkiem prażonym 150g (***MLE***)<br>Surówka z marchewki z olejem 100 g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Zupa ziemniaczana 400 ml (***SEL, MLE***)<br>Naleśniki z twarożkiem 2szt (200g) (***GLU, PSZ, MLE,JAJ***)<br>Sos jogurtowy z jabłkiem prażonym 150g (***MLE***)<br>Surówka z marchewki z olejem 100 g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, MLE***)<br>Naleśniki razowe z twarożkiem 2szt (200g) (***GLU, PSZ, MLE,JAJ***)<br>Sos jogurtowy z jabłkiem prażonym 150g (***MLE***)<br>Surówka z marchewki z olejem 100 g<br>Kompot b/c 350 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, MLE***)<br>Naleśniki z twarożkiem 2szt (200g) (***GLU, PSZ, MLE,JAJ***)<br>Sos jogurtowy z jabłkiem prażonym 150g (***MLE***)<br>Surówka z marchewki z olejem 100 g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Zupa ziemniaczana 400 ml (***SEL, MLE***)<br>Naleśniki z twarożkiem 2szt (200g) (***GLU, PSZ, MLE,JAJ***)<br>Sos jogurtowy z jabłkiem prażonym 150g (***MLE***)<br>Surówka z marchewki z olejem 100 g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | PD | | | Arbuz 150g | Arbuz 150g | Gruszka pieczona 150g |
| | Kolacja | Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Sałatka warzywna 70g (***SEL, JAJ, GOR,***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,***)<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Sałatka warzywna dieta 70g (***SEL, JAJ, MLE,***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,***)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Sałatka warzywna dieta 70g (***SEL, JAJ, MLE,***)<br>Masło roślinne 10g<br>Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml | Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Sałatka warzywna 70g (***SEL, JAJ, GOR,***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,***)<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Sałatka warzywna dieta 70g (***SEL, JAJ, MLE,***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,***)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | PN | Kisiel 200g | Kisiel 200g | Kisiel b/c 200g | Kisiel 200g | Kisiel 200g |
| | | E: 2126,3 kcal;<br>B: 90,1 g; T: 64,7g; W: 359,5 g<br>Kw. tł. nasy.: 23,41 g;<br>Bł.: 46,00 g; Sól: 5,00 g; | E: 2122,3 kcal;<br>B: 89,2 g; T: 62,27g; W: 333,13 g<br>Kw. tł. nasy.: 23,2 g;<br>Bł.: 25,1 g; Sól: 4,89 g; | E: 2337,3 kcal;<br>B: 104,1 g; T: 69,1 g; W: 349,2 g W tym cukry: 71,0 g<br>Kw. tł. nasy.: 24,9 g;<br>Bł.: 48,3 g; Sól: 5,03 g; | E: 2399,3 kcal;<br>B: 93,1 g; T: 66,2g; W: 389,5 g<br>Kw. tł. nasy.: 24,41 g;<br>Bł.: 52,00 g; Sól: 5,00 g; | E: 2406,3 kcal;<br>B: 92,2 g; T: 63,8g; W: 377,13 g<br>Kw. tł. nasy.: 24,5 g;<br>Bł.: 29,1 g; Sól: 4,77 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 19.08. 2026 do dnia 28.08. 2026*

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta podstawowa C01 | Dieta łatwostrawna C02 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-08-23 niedziela | Śniadanie | Płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE,*** )<br>Szynka wieprzowa gotowana 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Serek kanapkowy 70g (***MLE,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE,*** )<br>Szynka wieprzowa gotowana 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Serek kanapkowy 70g (***MLE,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Sałatka z pomidora i sałaty 80 g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE,*** )<br>Szynka wieprzowa gotowana 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Serek kanapkowy 70g (***MLE,*** )<br>Masło roślinne 10g<br>Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml | Płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE,*** )<br>Szynka wieprzowa gotowana 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Serek kanapkowy 70g (***MLE,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE,*** )<br>Szynka wieprzowa gotowana 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Serek kanapkowy 70g (***MLE,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Sałatka z pomidora i sałaty 80 g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | II Śn | | | Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***)<br>Masło roślinne 5g<br>Ser żółty 20g ( ***MLE,*** )<br>Rzodkiewka 30g | Serek waniliowy 150g ( ***MLE, )***<br>Chrupki kukurydziane 20g | Serek waniliowy 150g ( ***MLE, )***<br>Chrupki kukurydziane 20g |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem 400 ml (***SEL, MLE, JAJ*** )<br>Kotlet schabowy z pieca 100g (***GLU, JAJ, PSZ*** )<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Sałatka colesław 100g (***MLE, JAJ, GOR***)<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem 400 ml (***SEL, MLE, JAJ*** )<br>Bitki schabowe w sosie własnym 100g<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Bukiet warzyw gotowany 100g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem 400 ml (***SEL, MLE, JAJ*** )<br>Bitki schabowe w sosie własnym 100g<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Sałatka colesław 100g (***MLE, JAJ, GOR***)<br>Kompot b/c 350 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem 400 ml (***SEL, MLE, JAJ*** )<br>Kotlet schabowy z pieca 100g (***GLU, JAJ, PSZ*** )<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Sałatka colesław 100g (***MLE, JAJ, GOR***)<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem 400 ml (***SEL, MLE, JAJ*** )<br>Bitki schabowe w sosie własnym 100g<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Bukiet warzyw gotowany 100g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | PD | | | Jabłko 150g | Jabłko 150g | Jabłko pieczone 150g |
| | Kolacja | Szynka z piersi kurczaka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Ser żółty 30 g (***MLE***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 10 g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Szynka z piersi kurczaka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Sałata 10g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Szynka z piersi kurczaka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Wędlina drobiowa 30 g (***MLE***)<br>Masło roślinne 10g<br>Chleb razowy 90 g (***GLU ŻYT,***)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 10 g<br>Herbata b/c 350 ml | Szynka z piersi kurczaka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Ser żółty 30 g (***MLE***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 10 g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Szynka z piersi kurczaka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Sałata 10g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | PN | Koktajl owocowy 150g (***MLE,*** ) | Koktajl owocowy 150g (***MLE,*** ) | Koktajl owocowy b/c 150g (***MLE,*** ) | Koktajl owocowy 150g (***MLE,*** ) | Koktajl owocowy 150g (***MLE,*** ) |
| | | E: 2156,33 kcal;<br>B: 119,76 g; T: 69,24 g; W: 276,94 g<br>Kw. tł. nasy.: 22,01 g;<br>Bł.: 32,52 g; Sól: 5,44 g; | E: 1992,85 kcal;<br>B: 112,13 g; T: 53,1 g; W: 291,42 g<br>Kw. tł. nasy.: 20,52 g;<br>Bł.: 25,54 g; Sól: 5,03 g; | E: 2187,01 kcal;<br>B: 119,98 g; T: 70,99 g; W: 287,76 g W tym cukry: 54,01 g<br>Kw. tł. nasy.: 21,5 g;<br>Bł.: 38,18 g; Sól: 5,11 g; | E: 2504,93 kcal;<br>B: 132,94 g; T: 80,44 g; W: 330,22 g<br>Kw. tł. nasy.: 26,00 g;<br>Bł.: 36,04 g; Sól: 5,51 g; | E: 2383,85 kcal;<br>B: 139,13 g; T: 60,1 g; W: 346,42 g<br>Kw. tł. nasy.: 23,92 g;<br>Bł.: 29,54 g; Sól: 5,05 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 19.08. 2026 do dnia 28.08. 2026*

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta podstawowa C01 | Dieta łatwostrawna C02 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-08-24 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU,***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszonego 70g (***RYB, JAJ, MLE***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,***)<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Papryka 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU,***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Twaróg 70g (***MLE,***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,***)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszonego 70g (***RYB, JAJ, MLE***)<br>Masło roślinne 10g<br>Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Papryka 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU,***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszonego 70g (***RYB, JAJ, MLE***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,***)<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Papryka 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU,***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Twaróg 70g (***MLE,***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,***)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | II Śn | | | Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***)<br>Masło roślinne 5g<br>Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Rzodkiewka 30g | Jogurt owocowy 150g ( ***MLE,***)<br>Biszkopty 75g ( ***GLU, PSZ, JAJ***) | Jogurt owocowy 150g ( ***MLE,***)<br>Biszkopty 75g ( ***GLU, PSZ, JAJ***) |
| | Obiad | Zupa brokułowa z makaronem 400 ml (***SEL, MLE, GLU, PSZ,JAJ***)<br>Filet z kurczaka pieczony100g<br>Sos pietruszkowy150g (***MLE, GLU***)<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Surówka z czerwonej kapusty 100g (***MLE, JAJ, GOR***)<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Zupa brokułowa z makaronem 400 ml (***SEL, MLE, GLU, PSZ,JAJ***)<br>Filet z kurczaka pieczony100g<br>Sos pietruszkowy 150g (***MLE, GLU***)<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Marchewka gotowana 100g (***MLE***)<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***SEL, MLE, GLU, PSZ,JAJ***)<br>Filet z kurczaka pieczony100g<br>Sos pietruszkowy 150g (***MLE, GLU***)<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Surówka z czerwonej kapusty 100g (***MLE, JAJ, GOR***)<br>Kompot b/c 350 ml | Zupa brokułowa z makaronem 400 ml (***SEL, MLE, GLU, PSZ***)<br>Filet z kurczaka pieczony100g<br>Sos pietruszkowy 150g (***MLE, GLU,JAJ***)<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Surówka z czerwonej kapusty 100g (***MLE, JAJ, GOR***)<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Zupa brokułowa z makaronem 400 ml (***SEL, MLE, GLU, PSZ,JAJ***)<br>Filet z kurczaka pieczony100g<br>Sos pietruszkowy 150g (***MLE, GLU***)<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Marchewka gotowana 100g (***MLE***)<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | PD | | | Wafle ryżowe 10g<br>Twaróg 30g (***MLE,***)<br>Sałata 5g | Wafle ryżowe 10g<br>Twaróg 30g (***MLE,***)<br>Sałata 5g | Jabłko pieczone 150g |
| | Kolacja | Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Sałatka grecka 100g (***MLE***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***)<br>Pomidor 70g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,***)<br>Sałata 10g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Sałatka grecka 100g (***MLE***)<br>Masło roślinne 10g<br>Chleb razowy 90 g (***GLU ŻYT,***)<br>Pomidor 70g<br>Herbata b/c 350 ml | Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Sałatka grecka 100g (***MLE***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***)<br>Pomidor 70g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,***)<br>Sałata 10g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | PN | Budyń 200g (***MLE,***) | Budyń 200g (***MLE,***) | Budyń b/c 200g (***MLE,***) | Budyń 200g (***MLE,***) | Budyń 200g (***MLE,***) |
| | | E: 2552,35 kcal;<br>B: 108,1 g; T: 90,12 g; W: 364,66 g<br>Kw. tł. nasy.: 26,76 g;<br>Bł.: 40,71 g; Sól: 5,11 g; | E: 2264,51 kcal;<br>B: 107,2 g; T: 62,61 g; W: 327,18 g<br>Kw. tł. nasy.: 23,09 g;<br>Bł.: 26,8 g; Sól: 4,85 g; | E: 2570,53 kcal;<br>B: 115,65 g; T: 92,56 g; W: 349,87 g W tym cukry: 61,02 g;<br>Kw. tł. nasy.: 26,05 g;<br>Bł.: 47,5 g; Sól: 5,24 g; | E: 2784,85 kcal;<br>B: 120,1 g; T: 95,54 g; W: 398,83 g<br>Kw. tł. nasy.: 28,28 g;<br>Bł.: 44,99 g; Sól: 5,14 g; | E: 2493,5 kcal;<br>B: 114,52 g; T: 65,6 g; W: 370,00 g<br>Kw. tł. nasy.: 25,09 g;<br>Bł.: 28,8 g; Sól: 4,95 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 19.08. 2026 do dnia 28.08. 2026*

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta podstawowa C01 | Dieta łatwostrawna C02 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-08-25 wtorek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE,GLU***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Masło roślinne 10g<br>Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Sałata 10g<br>Ogórek 70g<br>Herbata b/c 350 ml | Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | II Śn | | | Koktajl jogurtowo-owocowy b/c (150g) (***MLE***)<br>Nasiona chia 15 g | Koktajl jogurtowo-owocowy (150g) (***MLE***)<br>Nasiona chia 15 g | Koktajl jogurtowo-owocowy (150g) (***MLE***)<br>Nasiona chia 15 g |
| | Obiad | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL,MLE***)<br>Sos bolognese z mozzarellą 200g (***MLE,***)<br>Makaron 250g ( ***GLU, PSZ, JAJ*** )<br>Fasolka szparagowa 100g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL,***)<br>Sos bolognese z mozzarellą 200g (***MLE,***)<br>Makaron 250g ( ***GLU, PSZ, JAJ*** )<br>Fasolka szparagowa 100g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL,MLE***)<br>Sos bolognese z mozzarellą 200g (***MLE,***)<br>Makaron pełnoziarnisty 250g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Fasolka szparagowa 100g<br>Kompot b/c 350 ml | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL,MLE***)<br>Sos bolognese z mozzarellą 200g (***MLE,***)<br>Makaron 250g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Fasolka szparagowa 100g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL,***)<br>Sos bolognese z mozzarellą 200g (***MLE,***)<br>Makaron 250g ( ***GLU, PSZ, JAJ*** )<br>Fasolka szparagowa 100g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | PD | | | Jabłko 150g | Jabłko 150g | Jabłko pieczone 150g |
| | Kolacja | Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Papryka 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE*** )<br>Masło roślinne 10g<br>Chleb razowy 90 g (***GLU ŻYT,***)<br>Papryka 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml | Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Papryka 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | PN | Pieczona owsianka 150g (***MLE,*** ) | Pieczona owsianka 150g (***MLE,***) | Pieczona owsianka 150g (***MLE,*** ) | Pieczona owsianka 150g (***MLE,*** ) | Pieczona owsianka 150g (***MLE,*** ) |
| | | E: 2005,8 kcal;<br>B: 91,5 g; T: 53,5 g; W: 302,4 g<br>Kw. tł. nasy.: 20,8 g;<br>Bł.: 33,5 g; Sól: 5,01 g; | E: 2020,5 kcal;<br>B: 95,2 g; T: 53,00 g; W: 305,4 g<br>Kw. tł. nasy.: 20,1 g;<br>Bł.: 25,4 g; Sól: 4,87 g; | E: 2140,2 kcal;<br>B: 198,5 g; T: 61,7 g; W: 319,1 g W tym cukry: 52,02 g;<br>Kw. tł. nasy.: 22,0 g;<br>Bł.: 42,6 g; Sól: 5,16 g; | E: 2261,18 kcal;<br>B: 102,02 g; T: 60,55 g; W: 347,6 g<br>Kw. tł. nasy.: 22,41 g;<br>Bł.: 36,64 g; Sól: 5,05 g; | E: 2273,5 kcal;<br>B: 105,2 g; T: 61,00 g; W: 342,4 g<br>Kw. tł. nasy.: 21,8 g;<br>Bł.: 28,7 g; Sól: 5,17 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 19.08. 2026 do dnia 28.08. 2026*

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta podstawowa C01 | Dieta łatwostrawna C02 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-08-26 Środa | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU***)<br>Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Jajko got 1szt. (***JAJ,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU***)<br>Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Jajko got 1szt. (***JAJ,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Sałatka z pomidora i sałaty 80 g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU***)<br>Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Jajko got 1szt. (***JAJ,*** )<br>Masło roślinne 10g<br>Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU***)<br>Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Jajko got 1szt. (***JAJ,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Sałatka z pomidora i sałaty 80 g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU***)<br>Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Jajko got 1szt. (***JAJ,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Sałatka z pomidora i sałaty 80 g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | II Śn | | | Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***)<br>Masło roślinne 5g<br>Szynka wieprzowa 20g (***SOJ, GOR,*** )<br>Ogórek 30g | Mus owocowy 100ml<br>Biszkopty 75g ( ***GLU, PSZ, JAJ***) | Mus owocowy 100ml<br>Biszkopty 75g ( ***GLU, PSZ, JAJ***) |
| | Obiad | Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400 ml (***SEL,***)<br>Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym 100g ( ***MLE***)<br>Ryż biały 250g<br>Sałatka z buraków 100g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400 ml (***SEL,***)<br>Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym 100g ( ***MLE***)<br>Ryż biały 250g<br>Warzywa gotowane 100g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400 ml (***SEL,***)<br>Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym 100g ( ***MLE***)<br>Ryż brązowy 250g<br>Sałatka z buraków 100g<br>Kompot b/c 350 ml | Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400 ml (***SEL,***)<br>Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym 100g ( ***MLE***)<br>Ryż biały 250g<br>Sałatka z buraków 100g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400 ml (***SEL,***)<br>Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym 100g ( ***MLE***)<br>Ryż biały 250g<br>Warzywa gotowane 100g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | PD | | | Wafle ryżowe 10g<br>Twaróg 30g (***MLE,*** )<br>Sałata 5g | Wafle ryżowe 10g<br>Twaróg 30g (***MLE,*** )<br>Sałata 5g | Wafle ryżowe 10g<br>Twaróg 30g (***MLE,*** )<br>Sałata 5g |
| | Kolacja | Ser żółty 30 g (***MLE***)<br>Sałatka gyros 80g (***JAJ, GOR, MLE*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Rzodkiewka 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Wędlina wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Sałatka gyros dieta 80g (***JAJ, GOR, MLE*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Ser żółty 30 g (***MLE***)<br>Sałatka gyros 80g (***JAJ, GOR, MLE*** )<br>Masło roślinne 10g<br>Chleb razowy 90 g (***GLU ŻYT,***)<br>Rzodkiewka 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml | Ser żółty 30 g (***MLE***)<br>Sałatka gyros 80g (***JAJ, GOR, MLE*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Rzodkiewka 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Wędlina wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Sałatka gyros dieta 80g (***JAJ, GOR, MLE*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | PN | Koktajl owocowy 150g (***MLE,*** ) | Koktajl owocowy 150g (***MLE,*** ) | Koktajl owocowy b/c 150g (***MLE,*** ) | Koktajl owocowy 150g (***MLE,*** ) | Koktajl owocowy 150g (***MLE,*** ) |
| | | E: 2406,1 kcal;<br>B: 116,6 g; T: 81,8 g; W: 334,4 g<br>Kw. tł. nasy.: 24,7 g;<br>Bł.: 38,3 g; Sól: 6,11 g; | E: 2339,3 kcal;<br>B: 113,8 g; T: 71,6 g; W: 315,,8 g<br>Kw. tł. nasy.: 23,9 g;<br>Bł.: 25,7 g; Sól: 5,65 g; | E: 2539,3 kcal;<br>B: 125,65 g; T: 91,24 g; W: 336,26 g W tym cukry: 58,1 g<br>Kw. tł. nasy.: 26,48 g;<br>Bł.: 44,99 g; Sól: 6,00 g; | E: 2644,1 kcal;<br>B: 130,88 g; T: 85,76 g; W: 356,88 g<br>Kw. tł. nasy.: 27,1 g;<br>Bł.: 41,35 g; Sól: 6,18 g; | E: 2538,3 kcal;<br>B: 121,8 g; T: 75,0g; W: 350,8 g<br>Kw. tł. nasy.: 26,0 g;<br>Bł.: 28,7 g; Sól: 5,95 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 19.08. 2026 do dnia 28.08. 2026*

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta podstawowa C01 | Dieta łatwostrawna C02 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-08-27 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Serek śmietankowy 70g ( ***MLE,***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,***)<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Serek śmietankowy 70g ( ***MLE,***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,***)<br>Jabłko pieczone 150g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Serek śmietankowy 70g ( ***MLE,***)<br>Masło roślinne 10g<br>Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml | Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Serek śmietankowy 70g ( ***MLE,***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,***)<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Serek śmietankowy 70g ( ***MLE,***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,***)<br>Jabłko pieczone 150g Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | II Śn | | | Czekoladowy pudding chia b/c 150g ( ***MLE,***) | Czekoladowy pudding chia 150g ( ***MLE,***) | Czekoladowy pudding chia 150g ( ***MLE,***) |
| | Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***SEL, GLU, PSZ, MLE, JAJ,***)<br>Nuggetsy z kurczaka z pieca w płatkach kukurydzianych 100 g (***GLU, PSZ, JAJ***)<br>Ziemniaki pieczone 250 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 100g (***MLE, JAJ, GOR***)<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***SEL, GLU, PSZ, MLE, JAJ,***)<br>Nuggetsy z kurczaka z pieca w płatkach kukurydzianych 100 g (***GLU, PSZ, JAJ***)<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Brokuły gotowane 100 g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***SEL, GLU, PSZ, MLE, JAJ,***)<br>Nuggetsy z kurczaka z pieca w płatkach kukurydzianych 100 g (***GLU, PSZ, JAJ***)<br>Ziemniaki pieczone 250 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 100g (***MLE, JAJ, GOR***)<br>Kompot b/c 350 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***SEL, GLU, PSZ, MLE, JAJ,***)<br>Nuggetsy z kurczaka z pieca w płatkach kukurydzianych 100 g (***GLU, PSZ, JAJ***)<br>Ziemniaki pieczone 250 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 100g (***MLE, JAJ, GOR***)<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***SEL, GLU, PSZ, MLE, JAJ,***)<br>Nuggetsy z kurczaka z pieca w płatkach kukurydzianych 100 g (***GLU, PSZ, JAJ***)<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Brokuły gotowane 100 g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | PD | | | Jabłko 150g | Jabłko 150g | Jabłko pieczone 150g |
| | Kolacja | Twaróg 70g (***MLE***)<br>Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,***)<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Twaróg 70g (***MLE***)<br>Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,***)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Twaróg 70g (***MLE***)<br>Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Masło roślinne 10g<br>Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml | Twaróg 70g (***MLE***)<br>Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,***)<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Twaróg 70g (***MLE***)<br>Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***)<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,***)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | PN | Jogurt naturalny 150g (***MLE,***) | Jogurt naturalny 150g (***MLE,***) | Jogurt naturalny 150g (***MLE,***) | Jogurt naturalny 150g (***MLE,***) | Jogurt naturalny 150g (***MLE,***) |
| | | E: 2266,51 kcal;<br>B: 120,21 g; T: 69,04 g; W: 310,73 g<br>Kw. tł. nasy.: 23,21 g;<br>Bł.: 33,74 g; Sól: 5,88 g; | E: 2220,47 kcal;<br>B: 118,5 g; T: 66,31 g; W: 301,69 g<br>Kw. tł. nasy.: 23,41 g;<br>Bł.: 25,11 g; Sól: 5,45 g; | E: 2519,00 kcal;<br>B: 123,74 g; T: 88,93 g; W: 335,75 g W tym cukry: 60,12 g<br>Kw. tł. nasy.: 26,08 g;<br>Bł.: 49,02 g; Sól: 5,95 g; | E: 2608,17 kcal;<br>B: 125,00 g; T: 87,94 g; W: 354,45 g<br>Kw. tł. nasy.: 25,14 g;<br>Bł.: 38,69 g; Sól: 6,02 g; | E: 2530,47 kcal;<br>B: 128,5 g; T: 78,31 g; W: 346,69 g<br>Kw. tł. nasy.: 24,71 g;<br>Bł.: 29,11 g; Sól: 5,95 g; |

## *Jadłospisy za okres od dnia 19.08. 2026 do dnia 28.08. 2026*

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta podstawowa C01 | Dieta łatwostrawna C02 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-08-28 piątek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Arbuz 150g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE*** )<br>Masło roślinne 10g<br>Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Arbuz 150g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU***)<br>Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | II Śn | | | Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***)<br>Masło roślinne 5g<br>Jajko got 1szt. (***JAJ,*** )<br>Rzodkiewka 30g | Mus owocowy 100ml<br>Herbatniki 75g ( ***GLU, PSZ, JAJ, MLE*** ) | Mus owocowy 100ml<br>Herbatniki 75g ( ***GLU, PSZ, JAJ, MLE*** ) |
| | Obiad | Ryżanka z ziemniakami 400 ml (***SEL,***)<br>Filet z miruny w panierce z pieca 100g (***RYB, PSZ, GLU*** )<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Surówka colesław 100 g (***MLE, JAJ, GOR***)<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Ryżanka z ziemniakami 400 ml (***SEL,***)<br>Filet z miruny w panierce z pieca 100g (***RYB, PSZ, GLU*** )<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Bukiet warzyw gotowanych 100 g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Ryżanka z ziemniakami 400 ml (***SEL,***)<br>Filet z miruny w panierce z pieca 100g (***RYB, PSZ, GLU*** )<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Surówka colesław 100 g (***MLE, JAJ, GOR***)<br>Kompot b/c 350 ml | Ryżanka z ziemniakami 400 ml (***SEL,***)<br>Filet z miruny w panierce z pieca 100g (***RYB, PSZ, GLU*** )<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Surówka colesław 100 g (***MLE, JAJ, GOR***)<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Ryżanka z ziemniakami 400 ml (***SEL,***)<br>Filet z miruny w panierce z pieca 100g (***RYB, PSZ, GLU*** )<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Bukiet warzyw gotowanych 100 g<br>Kompot b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | PD | | | Wafle ryżowe 10g<br>Pasta z pieczonych warzyw 30g<br>Sałata 5g | Wafle ryżowe 10g<br>Pasta z pieczonych warzyw 30g<br>Sałata 5g | Wafle ryżowe 10g<br>Pasta z pieczonych warzyw 30g<br>Sałata 5g |
| | Kolacja | Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Sałatka warzywna 70g (***SEL, JAJ, GOR,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Sałatka warzywna dieta 70g (***SEL, JAJ, MLE,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Sałatka warzywna dieta 70g (***SEL, JAJ, MLE,*** )<br>Masło roślinne 10g<br>Chleb razowy 90 g (***GLU ŻYT,***)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml | Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Sałatka warzywna 70g (***SEL, JAJ, GOR,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Chleb mieszany 60 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g | Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,*** )<br>Sałatka warzywna dieta 70g (***SEL, JAJ, MLE,*** )<br>Masło extra 82% 10g (***MLE***)<br>Bułka pszenna 90 g ( ***GLU, PSZ,*** )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 10g<br>Herbata b/c 350 ml<br>Cukier 5g |
| | PN | Budyń 200g (***MLE,*** ) | Budyń 200g (***MLE,*** ) | Budyń b/c 200g (***MLE,*** ) | Budyń 200g (***MLE,*** ) | Budyń 200g (***MLE,*** ) |
| | | E: 2364,34 kcal;<br>B: 112,41 g; T: 80,49 g; W: 330,32 g<br>Kw. tł. nasy.: 24,14 g;<br>Bł.: 36,83 g; Sól: 5,33 g; | E: 2382,91 kcal;<br>B: 115,41 g; T: 79,76 g; W: 322,8 g<br>Kw. tł. nasy.: 24,91 g;<br>Bł.: 27,01 g; Sól: 5,11 g; | E: 2555,34 kcal;<br>B: 122,18 g; T: 94,51 g; W: 329,33 g W tym cukry: 55,2 g<br>Kw. tł. nasy.: 26,91 g;<br>Bł.: 42,80 g; Sól: 5,35 g; | E: 2676,74 kcal;<br>B: 116,94 g; T: 85,14 g; W: 388,99 g<br>Kw. tł. nasy.: 27,03 g;<br>Bł.: 40,01 g; Sól: 5,80 g; | E: 2694,91 kcal;<br>B: 119,41 g; T: 84,76 g; W: 380,8 g<br>Kw. tł. nasy.: 27,12 g;<br>Bł.: 30,91 g; Sól: 5,91 g; |