Czwartek 11.06.2026	Dieta podstawowa **(1)**	Dieta łatwostrawna **(2)**	Dieta cukrzycowa insulinowa **(6)** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna **(8)** dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) ***(GLU PSZ, JAJ, MLE.)*** Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Bułka grahamka (50 g) 1 szt. ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (100 g) ***(JAJ, MLE.)*** Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g)	Zupa mleczna z drobnym makaronem (250 ml) ***(GLU PSZ, JAJ, MLE.)*** Bułka pszenna długa krojona (100 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE.)*** Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona (50 g) Pasta jajeczna z awokado (50 g) (***JAJ,***) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z Jogurtem (120 g) (***MLE,***) Herbata czarna (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) ***(GLU, SEL.)*** Chleb pszenno-żytni (35 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Masło 82% (15 g) ***(MLE.)*** Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (100 g) ***(JAJ, MLE.)*** Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) ***(GLU, SEL.)*** Masło 82% (15 g) ***(MLE.)*** Chleb razowy graham (90 g) ***(GLU PSZ.)*** Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle(100 g) ***(JAJ, MLE.)*** Szynka konserwowa (10 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) ***(GLU, SEL.)*** Chleb pszenno-żytni (35 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (15 g) Jajecznica ze szczypiorkiem (100 g) ***(JAJ)*** Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g)	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) ***(GLU PSZ, JAJ, MLE.)*** Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Bułka grahamka (50 g) 1 szt. ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (150 g) ***(JAJ, MLE.)*** Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) ***(GLU PSZ, JAJ, MLE.)*** Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Bułka grahamka (50 g) 1 szt. ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (100 g) ***(JAJ, MLE.)*** Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z makaronem bezglutenowym (250 ml) ***(JAJ, MLE.)*** Pieczywo bezglutenowe (90 g) Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (100 g) ***(JAJ, MLE.)*** Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)

	Herbata czarna (250 ml)				Herbata czarna (250 ml)			
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Jabłko 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) ***(GLU PSZ, MLE.)***	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.
Obiad	Zupa ziemniaczana (300 ml) ***(GLU PSZ, MLE, SEL.)*** Pulpeciki z indyka gotowane (100 g) ***GLU PSZ, JAJ.)*** Ryż basmati z natką pietruszki (200 g) Sos koperkowy (100 ml) ***(MLE.)*** Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) ***(GLU PSZ, MLE, SEL.)*** Pulpeciki z indyka gotowane (100 g) ***GLU PSZ, JAJ.)*** Ryż basmati z natką pietruszki (200 g) Sos koperkowy (100 ml) ***(MLE.)*** Marchewka gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) ***(GLU PSZ, MLE, SEL.)*** Pulpeciki z indyka gotowane (100 g) ***GLU PSZ, JAJ.)*** Ryż basmati z natką pietruszki (200 g) Sos koperkowy (100 ml) ***(MLE.)*** Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) ***(GLU PSZ, MLE, SEL.)*** Pulpeciki z indyka gotowane (100 g) ***GLU PSZ, JAJ.)*** Ryż basmati z natką pietruszki (150 g) Sos koperkowy (100 ml) ***(MLE.)*** Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana b/mleka (300 ml) ***(GLU PSZ, SEL.)*** Pulpeciki z indyka gotowane (100 g) ***GLU PSZ, JAJ.)*** Ryż basmati z natką pietruszki (150 g) Sos potrawkowy (100 ml) ***(GLU PSZ, SEL.)*** Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) ***(GLU PSZ, MLE, SEL.)*** Pulpeciki z indyka gotowane (150 g) ***GLU PSZ, JAJ.)*** Ryż basmati z natką pietruszki (200 g) Sos koperkowy (100 ml) ***(MLE.)*** Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa ziemniaczana na bulionie warzywnym 350 ml ***(GLU PSZ, MLE, SEL.)*** Ryż basmati z natką pietruszki (200 g) Kotleciki sojowe 80 g. ***(GLU PSZ, SOJ, JAJA)*** Sos koperkowy (100 ml)***(MLE.)*** Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa ziemniaczana bezglutenowa z dodatkiem mąki ryżowej (300 ml) ***(MLE, SEL.)*** Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż basmati z natką pietruszki (200 g) Sos koperkowy bezglutenowy z dodatkiem mąki ryżowej (100 ml) ***(SEL.)*** Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c (150 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany			Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.			Serek waniliowy homogenizowany (150 g) ***(MLE.)***		

wraz z obiadem)								
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Twarożek ze słonecznikiem (50 g) (***MLE,***) Sałatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką (120 g) (***JAJ, MLE, GOR,***) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (90 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Twarożek (50 g) (***MLE,***) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (120 g) ***(MLE.)*** Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (35 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Chleb graham (70 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Masło 82% (10 g) **(MLE)** Twarożek ze słonecznikiem (50 g) (***MLE,***) Sałatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką (120 g) (***JAJ, MLE, GOR,***) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) **(GLU PSZ.)** Masło 82% (10 g) **(MLE)** Twarożek ze słonecznikiem (50 g) (***MLE,***) Sałatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką (120 g) (***JAJ, MLE, GOR,***) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Chleb graham (35 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (10 g) Szynka drobiowa (80 g) ***(SOJ.)*** Sałatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką bez produktów mlecznych (120 g) (***JAJ, GOR,***) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Twarożek ze słonecznikiem (80 g) (***MLE,***) Sałatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką (150 g) (***JAJ, MLE, GOR,***) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Twarożek (50 g) (***MLE,***) Wegetariańska sałatka z brązowym ryżem oraz pieczonymi burakami i marchewką (120 g) ***(MLE.)*** Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczywo bezglutenowe (90 g) Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Twarożek ze słonecznikiem (50 g) (***MLE,***) Sałatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką (120 g) (***JAJ, MLE, GOR,***) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20	Kisiel owocowy b/c (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) ***(GLU PSZ, SOJ, MLE.)***	Kisiel owocowy (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)

			g) ***(GLU PSZ, SOJ, MLE.)***					
Wartości:	Kaloryczność: 2314 kcal Białko: 109 g Tłuszcz ogółem: 95 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 39 g Węglowodany: 263 g Cukry proste: 22 g Sód: 2,4 g Błonnik: 20 g	Kaloryczność: 2341 kcal Białko: 107 g Tłuszcz ogółem: 82 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29 g Węglowodany: 295 g Cukry proste: 23 g Sód: 2,5 g Błonnik: 12 g	Kaloryczność: 2512kcal Białko: 118 g Tłuszcz ogółem: 96 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 39 g Węglowodany: 312g Cukry proste: 34 g Sód: 2,8 g Błonnik: 37 g	Kaloryczność: 2236 kcal Białko: 106 g Tłuszcz ogółem: 89 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35 g Węglowodany: 274 g Cukry proste: 28 g Sód: 2,4 g Błonnik: 39 g	Kaloryczność: 2200 kcal Białko: 108 g Tłuszcz ogółem: 74 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 14 g Węglowodany: 293 g Cukry proste: 28 g Sód: 2,8 g Błonnik: 32 g	Kaloryczność: 2636 kcal Białko: 130 g Tłuszcz ogółem: 107 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 46 g Węglowodany: 294 g Cukry proste: 46 g Sód: 2,9 g Błonnik: 22 g	Kaloryczność: 2064 kcal Białko: 77 g Tłuszcz ogółem: 81 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34 g Węglowodany: 242 g Cukry proste: 26 g Sód: 2,4 g Błonnik: 35 g	Kaloryczność: 2376 kcal Białko: 107 g Tłuszcz ogółem: 100 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 38 g Węglowodany: 268 g Cukry proste: 36 g Sód: 3,9 g Błonnik: 23 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Piątek 12.06.2026	Dieta podstawowa **(1)**	Dieta łatwostrawna **(2)**	Dieta cukrzycowa insulinowa **(6)** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna **(8)** dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) ***(GLU PSZ, MLE.)*** Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb razowy żytnio-pszenny (35 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE.)*** Wege pasztet z cukinii i warzyw (50 g) ***(GLU PSZ, JAJ,)*** Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) ***(MLE.)*** Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) ***(GLU PSZ, MLE.)*** Bułka pszenna długa krojona (90 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE.)*** Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) ***(MLE.)*** Wege pasztet z cukinii i warzyw (50 g) ***(GLU PSZ, JAJ,)*** Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) ***(GLU PSZ, SEL.)*** Chleb pszenno-żytni (35 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Chleb graham (70 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Masło 82% (10 g) **(MLE)** Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) ***(MLE.)*** Wege pasztet z cukinii i warzyw (50 g) ***(GLU PSZ, JAJ,)*** Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) ***(GLU PSZ, SEL.)*** Masło 82% (10 g) **(MLE)** Chleb razowy graham (90 g) **(GLU PSZ.)** Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) ***(MLE.)*** Wege pasztet z cukinii i warzyw (50 g) ***(GLU PSZ, JAJ,)*** Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) ***(GLU PSZ, SEL.)*** Chleb pszenno-żytni (70 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Chleb graham (35 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (10 g) Wege pasztet z cukinii i warzyw (50 g) ***(GLU PSZ, JAJ,)*** Śledź w oleju (80 g) ***(RYB.)*** Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) ***(GLU PSZ, MLE.)*** Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb razowy żytnio-pszenny (70 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE.)*** Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) ***(MLE.)*** Wege pasztet z cukinii i warzyw (80 g) ***(GLU PSZ, JAJ,)*** Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) ***(GLU PSZ, MLE.)*** Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb razowy żytnio-pszenny (35 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE.)*** Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) ***(MLE.)*** Wege pasztet z cukinii i warzyw (50 g) ***(GLU PSZ, JAJ,)*** Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) ***(MLE.)*** Pieczywo bezglutenowe (90 g) Masło (82%) (10 g) ***(MLE.)*** Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) ***(MLE.)*** Papryka świeża (80 g) Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

	Herbata czarna (250 ml)				Herbata czarna (250 ml)		Herbata czarna (250 ml)	
II śniadanie	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Pomarańcza 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) ***(MLE.)***	Pomarańcza 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) ***(MLE.)***	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.
Obiad	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) ***(GLU, MLE, SEL.)*** Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) ***(RYB, SEL.)*** Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) ***(GOR, SEL.)*** Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) ***(GLU, MLE, SEL.)*** Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (łosoś) (100 g) ***(RYB.)*** Sos koperkowy (80 ml) ***(GLU, MLE, SEL.)*** Brokuł gotowany (200 g) ***(GLU, SEL.)*** Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) ***(GLU, MLE, SEL.)*** Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) ***(RYB, SEL.)*** Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) ***(GOR, SEL.)*** Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) ***(GLU, MLE, SEL.)*** Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) ***(RYB, SEL.)*** Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) ***(GOR, SEL.)*** Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny b/mleka (350 ml) ***(GLU, SEL.)*** Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) ***(RYB, SEL.)*** Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) ***(GOR, SEL.)*** Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) ***(GLU, MLE, SEL.)*** Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (120 g) ***(RYB, SEL.)*** Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) ***(GOR, SEL.)*** Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny na bulionie warzywnym (350 ml) ***(GLU, MLE, SEL.)*** Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Jajko sadzone (100 g) ***(JAJ,)*** Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) ***(GOR, SEL.)*** Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krupnik z kaszą jaglaną (350 ml) ***(SEL.)*** Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) ***(RYB, SEL.)*** Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) ***(GOR, SEL.)*** Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Kisiel owocowy b/c (150 ml)			Kisiel owocowy (150 ml)		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)***	Bułka pszenna długa krojona (90 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)***	Chleb razowy pszenno-żytni (35 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)***	Chleb razowy graham (90 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło 82% (10 g) ***(MLE.)***	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)***	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)***	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)***	Pieczywo bezglutenowe (90 g) Masło (82%) (10 g) ***(MLE.)***

	Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE.)*** Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (***JAJ, MLE.)*** Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Pasta z białek z natką pietruszki (100 g) ***(MLE, JAJ.)*** Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Masło 82% (10 g) **(MLE)** Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (***JAJ, MLE.)*** Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (***JAJ, MLE.)*** Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (10 g) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (b/mleka) (60 g) (***JAJ.)*** Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (***JAJ, MLE.)*** Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE.)*** Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (***JAJ, MLE.)*** Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (***JAJ, MLE.)*** Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Napój mleczny smakowy 200 ml ***(MLE.)***	Napój mleczny smakowy 200 ml ***(MLE.)***	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) ***(MLE.)***	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) ***(MLE.)***	Napój sojowy niesłodzony 200 ml ***(SOJ.)***	Napój mleczny smakowy 200 ml ***(MLE.)***	Napój mleczny smakowy 200 ml ***(MLE.)***	Napój mleczny smakowy 200 ml ***(MLE.)***
Wartości:	Kaloryczność: 2384 kcal Białko: 78 g Tłuszcz ogółem: 115 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35 g Węglowodany: 276 g	Kaloryczność: 2008 kcal Białko: 88 g Tłuszcz ogółem: 59,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 21 g Węglowodany: 276 g Cukry proste: 30 g Sód: 3,8 g	Kaloryczność: 2396 kcal Białko: 104 g Tłuszcz ogółem: 91 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35 g Węglowodany: 324 g	Kaloryczność: 2010 kcal Białko: 91 g Tłuszcz ogółem: 106 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 37 g Węglowodany: 244 g Cukry proste: 78 g Sód: 3,5 g	Kaloryczność: 2390 kcal Białko: 100,8 g Tłuszcz ogółem: 115,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27,3 g Węglowodany: 246,7 g	Kaloryczność: 2573 kcal Białko: 92,8 g Tłuszcz ogółem: 102,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 44,5 g Węglowodany: 328,1 g Cukry proste: 140,0 g	Kaloryczność: 2346 kcal Białko: 74,3 g Tłuszcz ogółem: 100,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 44,5 g Węglowodany: 296,4 g	Kaloryczność: 2100,4 kcal Białko: 70,5 g Tłuszcz ogółem: 93,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 40,2 g Węglowodany: 252,9 g

	Cukry proste: 36 g Sód: 2,9 g Błonnik: 31,2 g	Błonnik: 24,2 g	Cukry proste: 37 g Sód: 3,8 g Błonnik: 35,4 g	Błonnik: 30 g	Cukry proste: 80,6 g Sód: 3,7 g Błonnik: 29,4 g	Błonnik: 32,1 g Sód: 3,0 g	Cukry proste: 109,8 g Błonnik: 32,1 g Sód: 3,4 g	Cukry proste: 104,8 g Błonnik: 22,6 g Sód: 3,2 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 13.06.2026	Dieta podstawowa **(1)**	Dieta łatwostrawna **(2)**	Dieta cukrzycowa insulinowa **(6)** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna **(8)** dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) ***(GLU JĘCZ, MLE.)*** Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Bułka grahamka (50 g) 1 szt. ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Hummus paprykowy (50 g) ***(SEZ)*** Galaretka drobiowa z udźca z cytryną (100 g) (***SEL,***)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) ***(GLU JĘCZ, MLE.)*** Bułka pszenna długa krojona (100 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Twarożek z koperkiem (50 g) ***(MLE.)*** Galaretka drobiowa z udźca z cytryną (100 g) (***SEL,***)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) ***(GLU JĘCZ, SEL.)*** Chleb pszenno-żytni (35 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Chleb graham (70 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Masło 82% (15 g) **(MLE)** Hummus paprykowy (50 g) ***(SEZ)*** Galaretka drobiowa z	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) ***(GLU JĘCZ, SEL.)*** Masło 82% (15 g) **(MLE)** Chleb razowy graham (90 g) **(GLU PSZ.)** Hummus paprykowy (50 g) ***(SEZ)*** Galaretka drobiowa z udźca z cytryną (100 g) (***SEL,***) Plastry ogórka kiszonego (120 g) Sałata zielona (20 g)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) ***(GLU JĘCZ, SEL.)*** Chleb pszenno-żytni (70 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Chleb graham (35 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (15 g) Hummus paprykowy (50 g) ***(SEZ)***	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) ***(GLU JĘCZ, MLE.)*** Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Bułka grahamka (50 g) 1 szt. ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Hummus paprykowy (50 g) ***(SEZ)*** Galaretka drobiowa z udźca z cytryną (150 g) (***SEL,***) Plastry ogórka kiszonego (120 g) Sałata zielona (20 g)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) ***(GLU JĘCZ, MLE.)*** Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Bułka grahamka (50 g) 1 szt. ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Hummus paprykowy (50 g) ***(SEZ)*** Galaretka z jajkiem i warzywami (100 g) (***SEL, JAJ.,***)	Ryż na mleku (250 ml) ***(MLE.)*** Pieczywo bezglutenowe (90 g) Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Hummus paprykowy (50 g) ***(SEZ)*** Galaretka drobiowa z udźca z cytryną (100 g) (***SEL,***) Plastry ogórka kiszonego (120 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

	Plastry ogórka kiszonego (120 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (słaba herbata (250 ml)	udźca z cytryną (100 g) ***(SEL,)*** Plastry ogórka kiszonego (120 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Herbata czarna b/c (250 ml)	Galaretka drobiowa z udźca z cytryną (100 g) ***(SEL,)*** Plastry ogórka kiszonego (120 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)	Plastry ogórka kiszonego (120 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw (350 ml) ***(GLU PSZ, MLE, SEL.)*** Kasza jęczmienna ***(GLU.)*** (200 g) Leczo z kiełbasą (kiełbasa, cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) (250 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw (350 ml) ***(GLU PSZ, MLE, SEL.)*** Kasza jęczmienna ***(GLU.)*** (200 g) Lekkostrawne leczo z kurczakiem (kurczak, cukinia, marchewka, pomidor) (250 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw (350 ml) ***(GLU PSZ, MLE, SEL.)*** Kasza jęczmienna ***(GLU.)*** (200 g) Lekkostrawne leczo z kurczakiem (kurczak, cukinia, marchewka, pomidor) (250 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw (350 ml) ***(GLU PSZ, MLE, SEL.)*** Kasza jęczmienna ***(GLU.)*** (150 g) Lekkostrawne leczo z kurczakiem (kurczak, cukinia, marchewka, pomidor) (250 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw b/mleka (350 ml) ***(GLU PSZ, MLE, SEL.)*** Kasza jęczmienna ***(GLU.)*** (150 g) Lekkostrawne leczo z kurczakiem (kurczak, cukinia, marchewka, pomidor) (250 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw (350 ml) ***(GLU PSZ, MLE, SEL.)*** Kasza jęczmienna ***(GLU.)*** (200 g) Leczo z kiełbasą (kiełbasa, cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) (250 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw na bulionie warzywnym 300 ml ***(GLU PSZ, MLE, SEL.)*** Kasza jęczmienna ***(GLU.)*** (200 g) Leczo warzywne z fasolą (fasola, cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) (250 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw bez glutenu, dodatek mąki ryżowej (350 ml) ***(MLE, SEL.)*** Kasza gryczana (200 g) Lekkostrawne leczo z kurczakiem (kurczak, cukinia, marchewka, pomidor) (250 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.			Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.		

Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Schab pieczony cały na kanapki (50 g) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) ***(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)*** Ogórek świeży (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (90 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Schab pieczony cały na kanapki (50 g) Lekkostrawna sałatka z makaronu, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) ***(GLU PSZ, SEL.)*** Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (35 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Chleb graham (70 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Masło 82% (10 g) **(MLE)** Schab pieczony cały na kanapki (50 g) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) ***(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)*** Ogórek świeży (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) **(GLU PSZ.)** Masło 82% (10 g) **(MLE)** Schab pieczony cały na kanapki (50 g) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) ***(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)*** Ogórek świeży (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Chleb graham (35 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (10 g) Schab pieczony cały na kanapki (50 g) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, tofu i brokuła (150 g) ***(GLU, JAJ, SEL.)*** Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Schab pieczony cały na kanapki (70 g) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) ***(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)*** Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Tofu pieczone - plastry (50 g) (***SOJ,***) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, tofu i brokuła (150 g) ***(GLU, JAJ, SEL.)*** Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczywo bezglutenowe (90 g) Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Schab pieczony cały na kanapki (50 g) Sałatka z makaronu bezglutenowego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) ***(JAJ, MLE, SEL.)*** Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. ***(może zawierać MLE.)***	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. ***(może zawierać MLE.)***	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) ***(GLU PSZ, MLE, JAJ.)***	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) ***(GLU PSZ, MLE, JAJ.)***	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g)	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) ***(GLU PSZ, MLE, JAJ.)***	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. ***(może zawierać MLE.)***	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. ***(może zawierać MLE.)***

					(GLU PSZ, JAJ.)			
Wartości:	Kaloryczność: 2000 kcal Białko: 77,6 g Tłuszcz ogółem: 60,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28,1 g Węglowodany: 297 g Cukry proste: g Sód: 3,9 g Błonnik: 30 g	Kaloryczność: 1978 kcal Białko: 70,8 g Tłuszcz ogółem: 54 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 25,4 g Węglowodany : 260 g Cukry proste: 79 g Sód: 4,1 g Błonnik: 19,9 g	Kaloryczność: 2027 kcal Białko: 89,9 g Tłuszcz ogółem: 73 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,9 g Węglowodany: 255 g Cukry proste: 68 g Sód: 4,1 g Błonnik: 32,3 g	Kaloryczność: 1894 kcal Białko: 91 g Tłuszcz ogółem: 78 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29,5 g Węglowodany: 283 g Cukry proste: 62 g Sód: 4,4 g Błonnik: 37,5 g	Kaloryczność: 1942 kcal Białko: 71 g Tłuszcz ogółem: 68 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 15 g Węglowodany: 216 g Cukry proste: 84 g Sód: 2,9 g Błonnik: 25,2 g	Kaloryczność: 2162 kcal Białko: 86 g Tłuszcz ogółem: 63 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g Węglowodany: 325 g Cukry proste: 106 g Sód: 2,9 g Błonnik: 33 g	Kaloryczność: 2034 kcal Białko: 63 g Tłuszcz ogółem: 58 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29,8 g Węglowodany: 326 g Cukry proste: 97,4 g Sód: 3,6 g Błonnik: 39,5 g	Kaloryczność: 1862 kcal Białko: 72 g Tłuszcz ogółem: 57 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27,2 g Węglowodany: 271 g Cukry proste: 94,1 g Sód: 3,6 g Błonnik: 23 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 14.06.2026	Dieta podstawowa **(1)**	Dieta łatwostrawna **(2)**	Dieta cukrzycowa insulinowa **(6)** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna **(8)** dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 ml) ***(GLU, MLE.)***	Kasza manna na mleku (250 ml) ***(GLU, MLE.)***	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) ***(GLU, SEL.)***	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) ***(GLU, SEL.)***	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) ***(GLU, SEL.)***	Kasza manna na mleku (250 ml) ***(GLU, MLE.)*** Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g)	Kasza manna na mleku (250 ml) ***(GLU, MLE.)***	Kasza jaglana na mleku (250 ml) ***(MLE.)***

	Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Jajko gotowane (50 g) 1 szt. ***(JAJ.)*** Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) ***(MLE, SOJ.)*** Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE.)*** Jajko gotowane na miękko (50 g) 1 szt. ***(JAJ.)*** Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb mieszany pszenno-żytni (35 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło 82% (10 g) ***(MLE.)*** Jajko gotowane (50 g) 1 szt. ***(JAJ.)*** Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Masło 82% (15 g) ***(MLE)*** Chleb razowy graham (100 g) ***(GLU PSZ.)*** Jajko gotowane (50 g) 1 szt. ***(JAJ.)*** Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (15 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. ***(JAJ.)*** Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (20 g) ***(MLE.)*** Jajko gotowane (50 g) 1 szt. ***(JAJ.)*** Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) ***(MLE, SOJ.)*** Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Jajko gotowane (100 g) 2 szt. ***(JAJ.)*** ***(MLE, SOJ.)*** Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczywo bezglutenowe (90 g) Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Jajko gotowane (50 g) 1 szt. ***(JAJ.)*** Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) ***(MLE, SOJ.)*** Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Pomarańcza 1 szt.	Banan 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.
Obiad	Rosół z makaronem (300 ml) ***(JAJ, GLU, SEL.)*** Tradycyjny kotlet	Chudy rosół z makaronem (300 ml) ***(JAJ, GLU, SEL.)*** Schab gotowany (100 g)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) ***(JAJ, GLU, SEL.)***	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) ***(JAJ, GLU, SEL.)***	Rosół z makaronem (300 ml) ***(JAJ, GLU, SEL.)***	Rosół z makaronem (300 ml) ***(JAJ, GLU, SEL.)*** Tradycyjny kotlet schabowy (130 g) ***(GLU PSZ, JAJ.)***	Rosół z makaronem jarski (300 ml) ***(JAJ, GLU, SEL.)***	Rosół z makaronem bezglutenowym (300 ml) ***(JAJ, SEL.)***

	schabowy (100 g) ***(GLU PSZ, JAJ.)*** Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, SEL, GOR,***) Kompot owocowy (250 ml)	Sos własny (80 ml) ***(GLU PSZ, SEL.)*** Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Cukinia gotowana (130 g) Kompot owocowy (250 ml)	Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) ***(GLU PSZ, SEL.)*** Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, SEL, GOR,***) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) ***(GLU PSZ, SEL.)*** Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, SEL, GOR,***) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) ***(GLU PSZ, SEL.)*** Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, SEL, GOR,***) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, SEL, GOR,***) Kompot owocowy (250 ml)	Kotlet wegetariański (100 g) ***(GLU, JAJ, SEL, SOJ, MLE, ORZ.)*** Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, SEL, GOR,***) Kompot owocowy (250 ml)	Schab gotowany (100 g) B/GLUTENU Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, SEL, GOR,***) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Sałatka z brokuła, kalafiora, oleju i koperku (100 g)			Bułka mlecza (40 g) 1 szt. ***(GLU PSZ, MLE, JAJ.)***		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Szynka wieprzowa wędzona (30 g) ***(SOJ.)***	Bułka pszenna długa krojona (90 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Szynka drobiowa (30 g) ***(SOJ.)*** Serek homogenizowany z ziołami (50 g) ***(MLE.)*** Pomidor b/skórki (100 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (35 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Masło 82% (10 g) ***(MLE)*** Szynka wieprzowa wędzona (30 g) ***(SOJ.)***	Chleb razowy graham (90 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło 82% (10 g) ***(MLE)*** Szynka wieprzowa wędzona (30 g) ***(SOJ.)*** Żółty ser (30 g) ***(MLE.)*** Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Sałata (20 g)	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (20 g) ***(MLE)*** Szynka wieprzowa wędzona (30 g) ***(SOJ.)*** Żółty ser (50 g) ***(MLE.)*** Pomidor (80 g) Papryka (30 g)	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Żółty ser (50 g) ***(MLE.)*** Pomidor (80 g)	Pieczywo bezglutenowe (90 g) Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Polędwica sopocka z firmy Balcerzak (30 g) ***(SOJ.)*** Żółty ser (30 g) ***(MLE.)*** Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Sałata (20 g)

	Żółty ser (30 g) ***(MLE.)*** Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Żółty ser (30 g) ***(MLE.)*** Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Herbata b/c (250 ml)	Szynka wieprzowa wędzona (80 g) ***(SOJ.)*** Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Papryka świeża (30 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Mus warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Mus warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Mus wielowarzywny 0,33 l (1 szt.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Mus warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Mus warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Mus warzywno – owocowy 100% (200 ml)
Wartości:	Kaloryczność: 2015 kcal Białko: 82,1 g Tłuszcz ogółem: 73,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32,0 g Węglowodany: 265,9 g Cukry proste: 86,0 g Błonnik: 26,5 g Sód: 3,5 g	Kaloryczność: 1972 kcal Białko: 78,0 g Tłuszcz ogółem: 52,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 20,2 g Węglowodany: 229,4 g Cukry proste: 92,7 g Błonnik: 16,2 g Sód: 3,5 g	Kaloryczność: 1837 kcal, białko 86,9 g, tłuszcz 54,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 23,2 g, węglowodany 257,9 g, cukry proste 83,9 g, błonnik 26,6 g, sód: 4,2 g	Kaloryczność: 1527 kcal, białko 76,7 g, tłuszcz 50,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 21,8 g, węglowodany 196,9 g, cukry proste 77,9 g, błonnik 18,7 g, sód: 3,6 g	Kaloryczność: 1900 kcal, białko 84,1 g, tłuszcz 58,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 16,1 g, węglowodany 243,0 g, cukry proste 84,3 g, błonnik 28,0 g, sód: 4,1 g.	Kaloryczność: 1938 kcal, białko 76,6 g, tłuszcz 64,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 28,2 g, węglowodany 273,4 g, cukry proste 87,5 g, błonnik 30,0 g, sód: 3,1 g.	Kaloryczność: 1938 kcal, białko 76,6 g, tłuszcz 64,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 28,2 g, węglowodany 273,4 g, cukry proste 87,5 g, błonnik 30,0 g, sód: 3,1 g.	Kaloryczność: 1980 kcal, białko 76,9 g, tłuszcz 60,0 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 27,9 g, węglowodany 213,2 g, cukry proste 81,5 g, błonnik 18,5 g, sód: 3,3 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Poniedziałek 15.06.2026	Dieta podstawowa **(1)**	Dieta łatwostrawna **(2)**	Dieta cukrzycowa insulinowa **(6)** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna **(8)** dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 g) ***(GLU PSZ, MLE.)*** Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Ser fromage (50 g) ***(MLE.)*** Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 g) **(GLU PSZ, MLE.)** Bułka pszenna długa krojona (100 g) **(GLU PSZ.)** Masło (82%) (15 g) **(MLE.)** Ser fromage (50 g) ***(MLE.)*** Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Pomidor b/skórki (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) ***(SEL, GLU PSZ.)*** Chleb pszenno-żytni (35 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Masło 82% (15 g) ***(MLE)*** Ser fromage (50 g) ***(MLE.)*** Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) ***(SEL, GLU PSZ.)*** Masło 82% (15 g) ***(MLE)*** Chleb razowy graham (90 g) ***(GLU PSZ.)*** Ser fromage (50 g) ***(MLE.)*** Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) ***(GLU PSZ, SOJ.)*** Chleb pszenno-żytni (70 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Chleb graham (35 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (15 g) Szynka drobiowa z kurczaka (50 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 ml) ***(GLU PSZ, MLE.)*** Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (20 g) ***(MLE.)*** Ser fromage (70 g) ***(MLE.)*** Szynka drobiowa z kurczaka (40 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) ***(GLU PSZ, JAJ, MLE.)*** Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Parówki wegetariańskie (90 g) ***(SOJ,GLU PSZ, MLE, ORZ)*** Serek kremowy kanapkowy (20 g) ***(MLE.)*** Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryż na mleku (250 g) ***(MLE.)*** Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) ***(MLE.)*** Ser fromage (50 g) ***(MLE.)*** Szynka drobiowa z kurczaka Drobimex (20 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g)	Banan 1 szt.

wraz ze śniadaniem)			Wafle ryżowe (30 g)				***(GLU PSZ, MLE.)***	
Obiad	Zupa grochowa (300 ml) (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Gulasz wieprzowy z warzywami (150 g) (***SOJ,***) Ziemniaki puree (200 g) Surówka meksykańska z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (300 ml) (***SOJ, MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy z warzywami (150 g) (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki puree (200 g) Marchew gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (300 ml) (***SOJ, MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy z warzywami (150 g) (***SOJ,***) Ryż brązowy z natką pietruszki (150 g) Surówka meksykańska z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem (150 g) Kompot owocowy bez cukru (250 ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (300 ml) (***SOJ, MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy z warzywami (150 g) (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż brązowy z natką pietruszki (150 g) Surówka meksykańska z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c (150 g) Kompot owocowy bez cukru (250 ml)	Zupa grochowa z ziemniakami (300 ml) (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Gulasz wieprzowy z warzywami (150 g) (***SOJ,***) Ryż brązowy z natką pietruszki (150 g) Surówka meksykańska z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c(150 g) Kompot owocowy bez cukru (250 ml)	Zupa grochowa z ziemniakami (300 ml) (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Gulasz wieprzowy z warzywami (180 g) (***SOJ,***) Ziemniaki puree (200 g) Surówka meksykańska z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (300 ml) (***SOJ, MLE, SEL,***) Leczo wegetariańskie z tofu (150 g) (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Ziemniaki puree (200 g) Surówka meksykańska z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa grochowa z ziemniakami bez glutenu, z dodatkiem mąki ryżowej (300 ml) ***(MLE, SEL, GOR.)*** Gulasz wieprzowy z warzywami (150 g) (***SOJ,***) Ziemniaki puree (200 g) Surówka meksykańska z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. ***(MLE.)***			Serek homogenizowany (150 g) 1 szt. ***(MLE.)***		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)***	Bułka pszenna długa krojona (90 g) ***(GLU PSZ.)***	Chleb pszenno-żytni (35 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)***	Chleb razowy graham (90 g) **(GLU PSZ.)**	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)***	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)***	Bułka pszenna długa krojona (90 g) ***(GLU PSZ.)***	Pieczywo bezglutenowe (90 g)

	Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) ***(SOJ, SEL, GOR.)*** Ogórek kiszony (100 g) Ketchup (15 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) ***(SOJ, SEL, GOR.)*** Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło 82% (10 g) ***(MLE.)*** Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) ***(SOJ, SEL, GOR.)*** Ogórek kiszony (50 g) Ketchup (15 g) Herbata b/c (250 ml)	Masło 82% (10 g) **(MLE)** Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) ***(SOJ, SEL, GOR.)*** Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (10 g) Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) ***(SOJ, SEL, GOR.)*** Ogórek kiszony (50 g) Ketchup (15 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (20 g) ***(MLE)*** Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 3 szt. (150 g) ***(SOJ, SEL, GOR.)*** Ogórek kiszony (50 g) Ketchup (15 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Szynka wegetariańska(60 g) ***(SOJ, (GLU PSZ, MLE, ORZ,)*** Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) ***(SOJ, SEL, GOR.)*** Ogórek kiszony (100 g) Ketchup (15 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) ***(GLU PSZ, GOR, MLE.)***	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) ***(GLU PSZ, SOJ, MLE.)***	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) ***(GLU PSZ, GOR, MLE.)***	Kisiel owocowy (200 ml)	Wafle ryżowe (50 g)
Wartości:	Kaloryczność: 2480 kcal Białko: 94 g Tłuszcz: 103 g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38 g Węglowodany: 295 g	Kaloryczność: 2420 kcal Białko: 91 g Tłuszcz: 96 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36 g Węglowodany: 292 g	Kaloryczność: 2370 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 95 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35 g Węglowodany: 283 g	Kaloryczność: 1980 kcal Białko: 83 g Tłuszcz: 77 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 28 g Węglowodany: 245 g	Kaloryczność: 2330 kcal Białko: 90 g Tłuszcz: 93 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 31 g Węglowodany: 284 g	Kaloryczność: 2700 kcal Białko: 106 g Tłuszcz: 115 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42 g Węglowodany: 319 g Cukry proste: 84 g Błonnik: 30 g	Kaloryczność: 2510 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 101 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37 g Węglowodany: 303 g	Kaloryczność: 2390 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 94 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34 g Węglowodany: 288 g

	Cukry proste: 78 g Błonnik: 27 g Sód: 3,1 g	Cukry proste: 75 g Błonnik: 18 g Sód: 2,8 g	Cukry proste: 64 g Błonnik: 29 g Sód: 3 g	Cukry proste: 55 g Błonnik: 26 g Sód: 2,7 g	Cukry proste: 70 g Błonnik: 28 g Sód: 2,8 g	Sód: 3,2 g	Cukry proste: 82 g Błonnik: 31 g Sód: 2,9 g	Cukry proste: 73 g Błonnik: 28 g Sód: 2,9 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Wtorek 16.06.2026	Dieta podstawowa **(1)**	Dieta łatwostrawna **(2)**	Dieta cukrzycowa insulinowa **(6)** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna **(8)** dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 ml) ***(MLE.)*** Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Ser żółty (30 g) ***(MLE.)*** Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) ***(MLE.)*** Bułka pszenna długa krojona (100 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Serek homogenizowany naturalny (50 g) ***(MLE.)*** Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na niesłodzonym napoju migdałowym b/c (250 ml) ***(ORZ.)*** Chleb pszenno-żytni (35 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Masło 82% (15 g) ***(MLE)*** Ser żółty (30 g) ***(MLE.)*** Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g)	Płatki jaglane na niesłodzonym napoju migdałowym b/c (250 ml) ***(ORZ.)*** Masło 82% (15 g) ***(MLE)*** Chleb razowy graham (90 g) ***(GLU PSZ.)*** Ser żółty (30 g) ***(MLE.)*** Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jaglane na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ***(ORZ.)*** Bułka grahamka (70 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Chleb graham (35 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (15 g) Szynka delikatesowa z kurcząt (60 g)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) ***(MLE.)*** Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (20 g) ***(MLE.)*** Ser żółty (50 g) ***(MLE.)*** Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) ***(MLE.)*** Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Ser żółty (50 g) ***(MLE.)*** Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) ***(MLE.)*** Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Ser żółty (30 g) ***(MLE.)*** Szynka delikatesowa z kurcząt z firmy Drobimex (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

	Herbata czarna (250 ml)		Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)		Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)			
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Jabłko 1 szt. (120 g)	Jabłko pieczone 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) 1 szt. ***(MLE.)***	Jabłko 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (120 g)
Obiad	Zupa botwinka (300 ml) ***(MLE, SEL.)*** Knedle serowe z truskawkami i cynamonowym sosem jogurtowym (300 g) ***(GLU., MLE.)*** Surówka z marchwi i jabłka (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa botwinka (300 ml) ***(MLE, SEL.)*** Knedle serowe z truskawkami i cynamonowym sosem jogurtowym (300 g) ***(GLU., MLE.)*** Marchew gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa botwinka (300 ml) ***(MLE, SEL.)*** Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) ***(GLU PSZ, SEL.)*** Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa botwinka (300 ml) ***(MLE, SEL.)*** Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) ***(GLU PSZ, SEL.)*** Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa botwinka bezmleczna (300 ml) ***(SEL.)*** Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) ***(GLU PSZ, SEL.)*** Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa botwinka (300 ml) ***(MLE, SEL.)*** Knedle serowe z truskawkami i cynamonowym sosem jogurtowym (300 g) ***(GLU., MLE.)*** Surówka z marchwi i jabłka (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa botwinka na bulionie warzywnym (300 ml) ***(MLE, SEL.)*** Knedle serowe z truskawkami i cynamonowym sosem jogurtowym (300 g) ***(GLU., MLE.)*** Surówka z marchwi i jabłka (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa botwinka (300 ml) ***(MLE, SEL.)*** Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Medalion z indyka pieczony (bez panierki, z dodatkiem soli, pieprzu B/G i majeranku) (100 g) Sos jarzynowy bez glutenu (z dodatkiem mąki ryżowej) (80 g) ***(SEL.)*** Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte (bez glutenu) (100 g)

								Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Sok pomidorowy (200 ml)			Serek wiejski owocowy (150 g) ***(MLE)***		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) ***(GLU PSZ. SEL.)*** Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (90 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) ***(GLU PSZ. SEL.)*** Szynka drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (35 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Masło 82% (10 g) ***(MLE)*** Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) ***(GLU PSZ. SEL.)*** Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło 82% (10 g) ***(MLE)*** Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) ***(GLU PSZ. SEL.)*** Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (10 g) Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) ***(GLU PSZ. SEL.)*** Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (20 g) ***(MLE)*** Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) ***(GLU PSZ. SEL.)*** Szynka drobiowa (50 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Pasta z suszonych pomidorów ze słonecznikiem 60 g Serek Kiri kostka 17 g ***(MLE.)*** Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczywo bezglutenowe (90 g) Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Jajko gotowane (60 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. ***(MLE.)***	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. ***(MLE.)***	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład:	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład:	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład:	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. ***(MLE.)***	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. ***(MLE.)***

			chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)***	chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)***	chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, GOR.)***	drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)***		
Wartości:	Kaloryczność: 2460 kcal Białko: 96 g Tłuszcz: 101 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37 g Węglowodany: 292 g Cukry proste: 74 g Błonnik: 28 g Sód: 3,1 g	Kaloryczność: 2390 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 94 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35 g Węglowodany: 284 g Cukry proste: 72 g Błonnik: 21 g Sód: 2,8 g	Kaloryczność: 2340 kcal Białko: 91 g Tłuszcz: 92 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34 g Węglowodany: 278 g Cukry proste: 63 g Błonnik: 30 g Sód: 2,9 g	Kaloryczność: 1960 kcal Białko: 82 g Tłuszcz: 74 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 27 g Węglowodany: 238 g Cukry proste: 55 g Błonnik: 27 g Sód: 2,7 g	Kaloryczność: 2290 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 89 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30 g Węglowodany: 279 g Cukry proste: 70 g Błonnik: 28 g Sód: 2,8 g	Kaloryczność: 2720 kcal Białko: 107 g Tłuszcz: 116 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42 g Węglowodany: 322 g Cukry proste: 86 g Błonnik: 31 g Sód: 3,2 g	Kaloryczność: 2520 kcal Białko: 93 g Tłuszcz: 102 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36 g Węglowodany: 304 g Cukry proste: 80 g Błonnik: 32 g Sód: 3 g	Kaloryczność: 2370 kcal Białko: 89 g Tłuszcz: 91 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33 g Węglowodany: 286 g Cukry proste: 72 g Błonnik: 29 g Sód: 2,9 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 17.06.2026	Dieta podstawowa **(1)**	Dieta łatwostrawna **(2)**	Dieta cukrzycowa insulinowa **(6)** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna **(8)** dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 g) ***(GLU, MLE.)*** Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) ***(SOJ, GOR.)*** Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. ***(MLE.)*** Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 g) ***(GLU, MLE.)*** Bułka pszenna długa krojona (100 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) ***(SOJ, GOR.)*** Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. ***(MLE.)*** Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) ***(SEL,GLU.)*** Chleb pszenno-żytni (35 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Masło 82% (17 g) ***(MLE)*** Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) ***(SOJ, GOR.)*** Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. ***(MLE.)*** Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) ***(SEL, GLU.)*** Masło 82% (15 g) ***(MLE)*** Chleb razowy graham (90 g) ***(GLU PSZ.)*** Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) ***(SOJ, GOR.)*** Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. ***(MLE.)*** Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) ***(SEL, GLU.)*** Chleb pszenno-żytni (70 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Chleb graham (35 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (15 g) Szynka drobiowa (50 g) ***(SOJ, GOR.)*** Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 g) ***(GLU, MLE.)*** Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (20 g) ***(MLE.)*** Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) ***(SOJ, GOR.)*** Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. ***(MLE.)*** Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 g) ***(GLU, MLE.)*** Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Wegańska kiełbasa roślinna wędzona 250g(***(GLU PSZ, MLE, ORZ,)*** Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza kukurydziana (firma Sante) na mleku (250 g) ***(MLE.)*** Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Filet z kurczaka gotowany na parze bez glutenu (80 g) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

			Herbata czarna b/c (250 ml)					
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Jabłko 1 szt. (120 g)	Banan 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (120 g) Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), sałata (5 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)***	Jabłko 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (120 g) Orzechy włoskie (30 g) ***(ORZ.)***	Jabłko 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (120 g)
Obiad	Zupa kalafiorowa (300 ml) ***(MLE, SEL.)*** Ziemniaki gotowane z koperkiem (200 g) Kotlet z piersi kurczaka pieczony w sezamie ***(GLU, SEL, SEZ.)*** (120 g) Marchewka z groszkiem gotowana ***(MLE.)*** (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa kalafiorowa (300 ml) ***(MLE, SEL.)*** Ziemniaki gotowane z koperkiem (200 g) Kotlet z piersi kurczaka w sezamie (na parze) ***(GLU, SEL, SEZ.)*** (120 g) Marchewka z groszkiem gotowana ***(MLE.)*** (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa kalafiorowa (300 ml) ***(MLE, SEL.)*** Ziemniaki gotowane z koperkiem (200 g) Kotlet z piersi kurczaka w sezamie (na parze) ***(GLU, SEL, SEZ.)*** (120 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) ***(SEL.)*** Bukiet warzyw gotowanych	Zupa kalafiorowa (300 ml) ***(MLE, SEL.)*** Ziemniak gotowane z koperkiem (150 g) Kotlet z piersi kurczaka w sezamie (na parze) ***(GLU, SEL, SEZ.)*** (120 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) ***(SEL.)*** Bukiet warzyw gotowanych	Zupa kalafiorowa bezmleczna (300 ml) ***(MLE, SEL.)*** Ziemniaki gotowane z koperkiem (200 g) Kotlet z piersi kurczaka w sezamie (na parze) ***(GLU, SEL, SEZ.)*** (120 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) ***(SEL.)*** Bukiet warzyw gotowanych	Zupa kalafiorowa (300 ml) ***(MLE, SEL.)*** Ziemniaki gotowane z koperkiem (200 g) Kotlet z piersi kurczaka pieczony w sezamie ***(GLU, SEL, SEZ.)*** (150 g) Marchewka z groszkiem gotowana ***(MLE.)*** (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa kalafiorowa na bulionie warzywnym (300 ml) ***(MLE, SEL.)*** Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g ***(GLU, JAJ, SEL,GOR, SEZ.)*** Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (***MLE,)***Surówka z marchewki, selera i jabłka 150 g (***(SEL.)*** Kompot owocowy (250 ml)	Zupa kalafiorowa (300 ml) ***(MLE, SEL.)*** Ziemniaki gotowane z koperkiem (200 g) Kotlet z piersi kurczaka w sezamie (na parze) ***(GLU, SEL, SEZ.)*** (120 g) bez glutenu (dopuszczalne użycie mąki ryżowej lub ziemniaczanej) Marchewka z groszkiem gotowana ***(MLE.)*** (150 g)

			królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)			Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Kisiel o smaku cytrynowym b/c (150 ml)			Budyń śmietankowy (150 g) ***(MLE.)***		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. ***(GOR.)*** Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (90 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Kiełbasa drobiowa z piersi kurczaka (min. 90% mięsa) na ciepło (80 g) ***(SOJ, SEL, GLU, MLE, GOR.)*** Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (35 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Masło 82% (10 g) ***(MLE)*** Kiełbasa drobiowa z piersi kurczaka (min. 90% mięsa) na ciepło (80 g) ***(SOJ, SEL, GLU, MLE, GOR.)*** Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. ***(GOR.)*** Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło 82% (10 g) ***(MLE)*** Kiełbasa drobiowa z piersi kurczaka (min. 90% mięsa) na ciepło (80 g) ***(SOJ, SEL, GLU, MLE, GOR.)*** Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Chleb graham (35 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (10 g) Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. ***(GOR.)*** Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (20 g) ***(MLE)*** Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. ***(GOR.)*** Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLE) Miód wielokwiatowy 1szt. 20g. Herbata czarna (250 ml)	Pieczywo bezglutenowe (90 g) Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Żółty ser (80 g) ***(MLE.)*** Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany	Wafle ryżowe (50 g)	Banan (120 g) 1 szt.	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład:	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g),	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)

wraz z kolacją)			chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)***			masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)***		
Wartości:	Kaloryczność: 2450 kcal białko: 92 g tłuszcz: 100 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 37 g węglowodany: 293 g cukry proste: 72 g błonnik: 26 g sód: 3 g	Kaloryczność: 2420 kcal białko: 90 g tłuszcz: 96 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35 g węglowodany: 290 g cukry proste: 71 g błonnik: 18 g sód: 2,9 g	Kaloryczność: 2360 kcal białko: 91 g tłuszcz: 93 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34 g węglowodany: 281 g cukry proste: 62 g błonnik: 29 g sód: 3 g	Kaloryczność: 1980 kcal białko: 83 g tłuszcz: 76 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28 g węglowodany: 243 g cukry proste: 54 g błonnik: 26 g sód: 2,7 g	Kaloryczność: 2310 kcal białko: 88 g tłuszcz: 89 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 30 g węglowodany: 278 g cukry proste: 69 g błonnik: 27 g sód: 2,8 g	Kaloryczność: 2710 kcal białko: 105 g tłuszcz: 115 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 41 g węglowodany: 321 g cukry proste: 84 g błonnik: 30 g sód: 3,2 g	Kaloryczność: 2520 kcal białko: 93 g tłuszcz: 102 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 36 g węglowodany: 304 g cukry proste: 79 g błonnik: 31 g sód: 2,9 g	Kaloryczność: 2380 kcal białko: 89 g tłuszcz: 92 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g węglowodany: 287 g cukry proste: 71 g błonnik: 28 g sód: 2,9 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Czwartek 18.06.2026	Dieta podstawowa **(D01)**	Dieta łatwostrawna **(2)**	Dieta cukrzycowa insulinowa **(6)** z ograniczeniem łatwo	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna **(8)**	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa

			przyswajalnych węglowodanów	dieta ubogo energetyczna				
Śniadanie	Makaron na mleku (250 g) ***(GLUTEN, MLEKO)*** Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLUTEN)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Pasta z makreli z natką pietruszki (100 g) ***(RYB, SEL.)*** Ogórek świeży (80 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron na mleku (250 g) ***(GLU PSZ, MLE.)*** Bułka pszenna długa krojona (100 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Pasta z ryby gotowanej (miruna) z natką pietruszki (100 g) ***(RYB, SEL.)*** Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) ***(SEL, GLU PSZ.)*** Chleb pszenno-żytni (35 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Masło 82% (15 g) ***(MLE)*** Pasta z makreli wędzonej z natką pietruszki (100 g) ***(RYB, SEL.)*** Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) ***(SEL, GLU PSZ.)*** Masło 82% (15 g) ***(MLE)*** Chleb razowy graham (100 g) ***(GLU PSZ.)*** Pasta z makreli wędzonej z natką pietruszki (100 g) ***(RYB, SEL.)*** Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) ***(SEL, GLU PSZ.)*** Chleb pszenno-żytni (70 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Chleb graham (35 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (15 g) Pasta z makreli wędzonej z natką pietruszki (100 g) ***(RYB, SEL.)*** Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron na mleku (250 g) ***(GLU PSZ, MLE.)*** Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (20 g) ***(MLE.)*** Pasta z makreli wędzonej z warzywami (120 g) ***(RYB, SEL.)*** Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron na mleku (250 g) ***(GLU PSZ, MLE.)*** Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLUTEN)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Żółty ser (40 g) ***(MLE.)*** Serek Kiri (kostka) 17 g ***(MLE.)*** Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryż na mleku (250 g) ***(MLE.)*** Pieczywo bezglutenowe (90 g) Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Makrela wędzona (100 g) Rzodkiewka (80 g) Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane			Mandarynki (2 szt.)		Mandarynki (2 szt.)	Mandarynki (2 szt.)		

wraz ze śniadaniem)								
Obiad	Zupa kapuśniak (300 ml) ***SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna pęczak, gotowana (200 g) Leczo z cukinią i kiełbasą 200 g ***(MLE.)*** Surówka szwedzka(150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa ryżowa z ziemniakami (300 ml) (***SOJ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy gotowany na parze (100 g) Sos ziołowy (80 ml) ***(GLU PSZ, SEL,)*** Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa kapuśniak (300 ml) ***SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna pęczak, gotowana (200 g) Leczo z cukinią i kiełbasą 200 g ***(MLE.)*** Surówka szwedzka(150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak (300 ml) ***SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna pęczak, gotowana (150 g) Leczo z cukinią i kiełbasą 200 g ***(MLE.)*** Surówka szwedzka(150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak (300 ml) ***SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna pęczak, gotowana (200 g) Leczo z cukinią i kiełbasą bezmleczne (200 g) Surówka szwedzka(150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak (300 ml) ***SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna pęczak, gotowana (200 g) Leczo z cukinią i kiełbasą 200 g ***(MLE.)*** Surówka szwedzka(150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ryżowa z ziemniakami na bulionie warzywnym (300 ml) ***SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna pęczak, gotowana (200 g) Gulasz z ciecierzycy z warzywami (150 g) ***(MLE, SEL, GLU.)*** Surówka szwedzka(150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa kapuśniak (300 ml) ***SEL, GOR,***) Kasza gryczana gotowana (200 g) Karkówka duszona w sosie własnym (120 g) bez glutenu Surówka szwedzka(150 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego (150 g)			Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego (150 g)		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)***	Bułka pszenna długa krojona (90 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Wędlina z indyka (50 g) 3 plastry Chudy twarożek z koperkiem (100 g) ***(MLE.)***	Chleb razowy pszenno-żytni (90 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Masło 82% (15 g) ***(MLE)*** Polędwica sopocka (50 g) 3 plastry	Chleb razowy graham (90 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło 82% (15 g) ***(MLE)*** Polędwica sopocka (50 g) 3 plastry	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)***	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (20 g) ***(MLE)*** Polędwica sopocka (50 g) 3 plastry	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)***	Pieczywo bezglutenowe (90 g) Masło (82%) (15 g) ***(MLE)*** Schab pieczony wieprzowy z firmy Balcerzak (45 g) 3 plastry

	Polędwica sopocka (50 g) 3 plastry Twarożek ze szczypiorkiem (100 g) ***(MLE.)*** Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Pomidor bez skórki (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Twarożek ze szczypiorkiem (100 g) ***(MLE.)*** Pomidor (100 g) Herbata b/c (250 ml)	Twarożek ze szczypiorkiem (100 g) ***(MLE.)*** Pomidor (100 g) Herbata b/c (250 ml)	Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (15 g) Polędwica sopocka (50 g) 3 plastry Tofu wędzone (60 g) ***(SOJ.)*** Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Twarożek ze szczypiorkiem (120 g) ***(MLE.)*** Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (15 g) ***(MLE)*** Jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ.)*** Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego (150 g)	Mus – przecier owocowy (100 g) 1 szt.	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) ***(GLU PSZ, SOJ, MLE.)***	Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego (150 g)	Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego (150 g)	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) ***(GLU PSZ, SOJ, MLE.)***	Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego (150 g)	Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego (150 g)
Wartości:	Energia: 2145 kcal, Białko: 103 g, Tłuszcze ogółem: 77 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34,6 g Węglowodany:265 g, w tym cukry proste: 68 g Błonnik: 35 g Sód: 4,9 g	Energia: 2417 kcal, Białko: 108 g, Tłuszcze ogółem: 79,8 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 30,2 g Węglowodany: 314,1 g, w tym cukry proste: 79,4 g Błonnik: 18,4 g Sód: 4,7 g	Energia: 2458 kcal, Białko: 113 g, Tłuszcze ogółem: 99,2 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35,5 g Węglowodany: 287,2 g, w tym cukry proste:	Energia: 1660 kcal, Białko: 84 g, Tłuszcze ogółem: 53 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 13 g Węglowodany: 140 g, w tym cukry proste:	Energia: 2091 kcal, Białko: 95 g, Tłuszcze ogółem: 74 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 14,5 g Węglowodany: 219 g, w tym cukry proste:	Energia: 2369 kcal, Białko: 129 g, Tłuszcze ogółem: 67 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 16,6 g Węglowodany: 265 g, w tym cukry proste: 61 g Błonnik: 32 g, Sód: 3,6 g	Energia: 2338 kcal, Białko: 92 g, Tłuszcze ogółem: 97 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA):33 g Węglowodany: 309 g, w tym cukry proste:	Energia: 2387 kcal, Białko: 103 g, Tłuszcze ogółem: 106 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 37 g Węglowodany: 261 g, w tym cukry proste:

			63,2 g Błonnik: 44,4 g Sód: 4,8 g	43 g Błonnik: 32 g Sód: 4,4 g	50,5 g, Błonnik: 34 g Sód: 4,2 g		86 g, Błonnik: 45 g, Sód: 4 g	97 g, Błonnik: 35 g, Sód: 3,6 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Piątek 19.06.2026	Dieta podstawowa **(1)**	Dieta łatwostrawna **(2)**	Dieta cukrzycowa insulinowa **(6)** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna **(8)** dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) ***(GLU PSZ, ORZ..)*** Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Ser wiejski ziarnisty (200 g) ***(MLE.)***	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) z puree z mango (30 g) ***(GLU PSZ, ORZ.)*** Bułka pszenna długa krojona (100 g) **(GLU PSZ.)** Masło (82%) (15 g) **(MLE.)** Ser wiejski ziarnisty (200 g) **(MLE.)** Dżem niskosłodzony (25 g) 1 szt. Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza jaglana na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) b/c ***(GLU PSZ, ORZ.)*** Chleb pszenno-żytni (35 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Masło 82% (15 g) ***(MLE)*** Ser wiejski ziarnisty (200 g) ***(MLE.)***	Kasza jaglana na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) b/c ***(GLU PSZ, ORZ.)*** Masło 82% (15 g) ***(MLE)*** Chleb razowy graham (90 g) ***(GLU PSZ.)*** Ser wiejski ziarnisty (200 g) ***(MLE.)*** Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) ***(GLU PSZ, ORZ.)*** Chleb pszenno-żytni (70 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Chleb graham (35 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (15 g)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) ***(GLU PSZ, ORZ.)*** Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (20 g) ***(MLE.)*** Ser wiejski ziarnisty (200 g) ***(MLE.)*** Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) ***(GLU PSZ, ORZ..)*** Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Ser wiejski ziarnisty (200 g) ***(MLE.)***	Kasza jaglana na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) ***(ORZ.)*** Pieczywo bezglutenowe (90 g) Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Ser wiejski ziarnisty (200 g) ***(MLE.)*** Dżem z firmy Łowicz (25 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

	Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)		Paprykarz szczeciński (120 g) ***(RYB.)*** Herbata czarna (250 ml)		Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Pomarańcza 1 szt.	Banan 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.
Obiad	Zupa Solferino z zielonym groszkiem (300 g) (***GLU, MLE,***), Filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem (100 g) (***GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,***), Ziemniaki gotowane z zieleniną (200 g) Surówka z kiszonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa Solferino z zielonym groszkiem (300 g) (***GLU, MLE,***) Dorsz pieczony z cytryną i koperkiem (100 g) (***RYB,***), Sos pietruszkowy (50 ml) (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), Ziemniaki gotowane z zieleniną (200 g) Brokuły na parze (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa Solferino z zielonym groszkiem (300 g)(***GLU, MLE,***), Dorsz pieczony z cytryną i koperkiem (100 g) (***RYB,***), Sos cytrynowy (50 ml) (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), Ziemniaki gotowane z zieleniną (200 g), Surówka z kiszonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa Solferino z zielonym groszkiem (300 g)(***GLU, MLE,***), Dorsz pieczony z cytryną i koperkiem (100 g) (***RYB,***), Sos cytrynowy (50 ml) (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), Ziemniaki gotowane z zieleniną (150 g), Surówka z kiszonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem b/mleka (300 ml) ***(SEL.)*** Dorsz pieczony z cytryną i koperkiem (100 g) (***RYB,***), Sos cytrynowy (50 ml) (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), Ziemniaki gotowane z zieleniną (200 g), Surówka z kiszonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa Solferino z zielonym groszkiem (300 g) (***GLU, MLE,***), Filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem (150 g) (***GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL***), Ziemniaki gotowane z zieleniną (200 g) Surówka z kiszonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem na bulionie warzywnym (300 ml) ***(MLE, SEL.)*** Cukinia faszerowana kaszą jaglaną i warzywami zapiekana z serem - wege 250 g (***JAJ, MLE,***), Ziemniak gotowane z zieleniną (200 g) Surówka z kiszonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) ***(SEL.)*** Cukinia faszerowana kaszą jaglaną i warzywami zapiekana z serem - wege 250 g (***JAJ, MLE,***), Ziemniaki gotowane z zieleniną (200 g) Surówka z kiszonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju (150 g) Kompot owocowy (250 ml)

Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Jogurt naturalny 2,5% (150 g) ***(MLE.)***			Jogurt naturalny 2,5% (150 g) ***(MLE.)***		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) ***(JAJ.)*** Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (90 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Pasta z białek z koperkiem (100 g) ***(JAJ, MLE)*** Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Masło 82% (20 g) ***(MLE)*** Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) ***(JAJ.)*** Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło 82% (20 g) ***(MLE)*** Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) ***(JAJ.)*** Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Chleb graham (35 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna z koperkiem (b/mleka) (60 g) (***JAJ.)*** Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (20 g) ***(MLE)*** Pasta jajeczna z koperkiem (120 g) ***(JAJ.)*** Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (20 g) ***(MLE)*** Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) ***(JAJ.)*** Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczywo bezglutenowe (90 g) Masło (82%) (20 g) ***(MLE)*** Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (bez glutenu) (100 g) ***(JAJ.)*** Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) ***(GLU PSZ, GOR, MLE.)***	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) ***(GLU PSZ, SOJ, MLE.)***	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) ***(GLU PSZ, GOR, MLE.)***	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)

Wartosci:	Energia: 2102 kcal Białko: 87,8 g Tłuszcze: 70,3 g, Nascydone kwasy tłusczowe (SFA): 26,0 g) Węglowodany: 285,2 g (cukry: 90,6 g) Błonnik: 33,1 g Sód: 3,7 g	Energia: 1984 kcal Białko: 87,8 g Tłuszcze: 44,4 g (Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 17,0 g) Węglowodany: 266,0 g (cukry: 86,9 g) Błonnik: 23,9 g Sód: 2,7 g	Energia: 1993 kcal Białko: 98,8 g Tłuszcze: 68,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 24,8 g Węglowodany: 250,1 g (cukry: 73,3 g) Błonnik: 32,6 g Sód: 3,9 g	Energia: 1512 kcal Białko: 82,6 g Tłuszcze: 58,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 20,3 g) Węglowodany: 166,2 g (cukry: 68,1 g) Błonnik: 23,7 g Sód: 3,4 g	Energia: 1809 kcal Białko: 64,6 g Tłuszcze: 65,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 14,9 g Węglowodany: 242,9 g (cukry: 58,0 g) Błonnik: 31,0 g Sód: 3,5 g	Energia: 2449 kcal Białko: 110,4 g Tłuszcze: 70,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 23,6 g Węglowodany: 298,2 g (cukry: 95,2 g) Błonnik: 38,4 g Sód: 4,4 g	Energia: 2165 kcal Białko: 88,2 g Tłuszcze: 74,0 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 26,5 g Węglowodany: 295,2 g (cukry: 93,6 g) Błonnik: 35,9 g Sód: 4,7 g	Energia: 1873 kcal Białko: 80,1 g Tłuszcze: 62,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 24,6 g) Węglowodany: 247,6 g (cukry: 80,2 g) Błonnik: 26,2 g Sód: 3,2 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 20.06.2026	Dieta podstawowa **(1)**	Dieta łatwostrawna **(2)**	Dieta cukrzycowa insulinowa **(6)** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna **(8)** dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku (250 g) ***(GLU PSZ, MLE.)*** Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)***	Płatki pszenne na mleku (250 g) ***(GLU PSZ, MLE.)*** Bułka pszenna długa krojona (100 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (20 g) ***(MLE.)*** Szynka drobiowa (30 g) ***(SOJ, GOR.)***	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) ***(GLU PSZ.)*** Chleb pszenno-żytni (35 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)**	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło 82% (15 g) **(MLE)** Chleb razowy graham (90 g) **(GLU PSZ.)**	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) ***(GLU PSZ.)*** Chleb pszenno-żytni (70 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)**	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) ***(GLU PSZ, MLE.)*** Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (20 g) ***(MLE.)***	Płatki pszenne na mleku (250 g) ***(GLU PSZ, MLE.)*** Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ., GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ.)***	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) ***(MLE.)*** Pieczywo bezglutenowe (90 g) Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)***

	Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Szynka drobiowa (30 g) ***(SOJ, GOR.)*** Ser żółty (30 g) ***(MLE.)*** Sałatka jarzynowa (100 g) ***(JAJ, MLE, SEL, GOR.)*** Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Twaróg półtłusty (30 g) ***(MLE.)*** Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) ***(JAJ, MLE, SEL, GOR.)*** Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (70 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Masło 82% (15 g) **(MLE)** Szynka drobiowa (60 g) ***(SOJ, GOR.)*** Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) ***(JAJ, MLE, SEL, GOR.)*** Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Szynka drobiowa (60 g) ***(SOJ, GOR.)*** Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) ***(JAJ, MLE, SEL, GOR.)*** Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb graham (35 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (15 g) Szynka drobiowa (60 g) ***(SOJ, GOR.)*** Lekkostrawna sałatka jarzynowa b/mleka (100 g) ***(JAJ, SEL, GOR.)*** Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Szynka drobiowa (50 g) ***(SOJ, GOR.)*** Ser żółty (50 g) ***(MLE.)*** Sałatka jarzynowa (100 g) ***(JAJ, MLE, SEL, GOR.)*** Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (15 g) ***(MLE.)*** Ser żółty (60 g) ***(MLE.)*** Sałatka jarzynowa (100 g) ***(JAJ, MLE, SEL, GOR.)*** Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Szynka drobiowa (70 g) ***(SOJ, GOR.)*** Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) ***(ORZ.)***	Budyń śmietankowy (150 g) ***(MLE.)***	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) ***(ORZ.)***	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (15 g) ***(ORZ.)***	Pomarańcza (250 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) ***(ORZ.)***	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) ***(ORZ.)***	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) ***(ORZ.)***	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) ***(ORZ.)***.
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) ***(GLU PSZ, MLE, SEL.)*** Kasza pęczak/sypko (200 g) ***(GLU PSZ.)***	Ziemniaczana (300 ml) **(GLU PSZ, MLE, SEL.)** Kasza pęczak/sypko (200 g) ***(GLU PSZ.)*** Potrawka drobiowa (180 g) ***(GLU PSZ, SEL.)*** Sałatka z tartych buraczków i	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) ***(GLU PSZ, MLE, SEL.)*** Kasza pęczak/sypko (200 g) ***(GLU PSZ.)***	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) ***(GLU PSZ, MLE, SEL.)*** Kasza pęczak/sypko (150 g) ***(GLU PSZ.)***	Ogórkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) ***(GLU PSZ, SEL.)*** Kasza pęczak/sypko (200 g) ***(GLU PSZ.)***	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) ***(GLU PSZ, MLE, SEL.)*** Kasza pęczak/sypko (200 g) ***(GLU PSZ.)*** Potrawka drobiowa (200 g) ***(GLU PSZ, SEL.)***	Ogórkowa z ziemniakami na bulionie warzywnym (300 ml) ***(GLU PSZ, MLE, SEL.)*** Ryż brązowy gotowany (200 g)	Zupa wiosenna krem bez glutenu (300 ml) ***(SEL.)*** Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z kurczaka gotowany (120 g) ***(SEL.)***

	Potrawka drobiowa (180 g) ***(GLU PSZ, SEL.)*** Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	przetartego jabłka (jabłko bez skórki) z olejem (100 g) Marchew gotowana (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Potrawka drobiowa (180 g) ***(GLU PSZ, SEL.)*** Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Potrawka drobiowa (150 g) ***(GLU PSZ, SEL.)*** Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Potrawka drobiowa (180 g) ***(GLU PSZ, SEL.)*** Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Sos po chińsku z warzywami i fasolą białą (150 g) (***SOJ, SEL.)*** Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Sos koperkowy (bez glutenu) 50 g ***(SEL.)*** Surówka z selera i jabłka (150 g) ***(SEL.)*** Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Serek naturalny (150 g) 1 szt. ***(MLE.)***			Serek waniliowy (150 g) 1 szt. ***(MLE.)***		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Twarożek (50 g) (***MLE.)*** Szynka drobiowa (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g)	Bułka pszenna długa krojona (90 g) ***(GLU PSZ.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Twarożek (50 g) (***MLE.)*** Szynka drobiowa (50 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Chleb graham (35 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Masło 82% (10 g) **(MLE)** Szynka drobiowa (50 g) Żółty ser (50 g) (***MLE.)*** Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g)	Chleb razowy graham (90 g) **(GLU PSZ.)** Masło 82% (10 g) **(MLE)** Szynka drobiowa (50 g) Twarożek (50 g) (***MLE.)*** Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Chleb graham (35 g) **(GLU PSZ., GLU ŻYT.)** Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (10 g) Szynka drobiowa (80 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g)	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (20 g) ***(MLE)*** Twarożek (80 g) (***MLE.)*** Szynka drobiowa (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Chleb graham (35 g) ***(GLU PSZ, GLU ŻYT.)*** Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Pasztet wegetariański (100 g) ***(GLU PSZ, JAJ, SEL.)*** Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczywo bezglutenowe (90 g) Masło (82%) (10 g) ***(MLE)*** Polędwica sopocka (50 g) ***(SOJ.)*** Twarożek (50 g) (***MLE.)*** Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)

	Herbata czarna (250 ml)		Herbata b/c (250 ml)		Herbata b/c (250 ml)			
Posiłek nocny	Napój sojowy (250 ml) ***(SOJ.)***	Napój sojowy (250 ml) ***(SOJ.)***	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) ***(GLU PSZ, SOJ, MLE.)***	Napój sojowy (250 ml) ***(SOJ.)***	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) ***(GLU PSZ, SOJ.)***	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) ***(GLU PSZ, SOJ, MLE.)***	Napój sojowy (250 ml) ***(SOJ.)***	Sok warzywny (200 ml) ***(SEL.)***
Wartości:	Kaloryczność: 2383 kcal Białko: 104,2 g Tłuszcz ogółem: 113,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 46,7 g Węglowodany: 299,8 g Cukry proste: 93,8 g Sód: 3 g Błonnik: 33,3 g	Kaloryczność: 2381 kcal Białko: 104,6 g Tłuszcz ogółem: 84,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33,9 g Węglowodany: 308,7 g Cukry proste: 97,8 g Sód: 4,2 g Błonnik: 18,6 g	Kaloryczność: 2284 kcal Białko: 102,3 g Tłuszcz ogółem: 94,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 30,6 g Węglowodany: 268,8 g Cukry proste: 65,2 g Sód: 4,7 g Błonnik: 44,6 g	Kaloryczność: 1643,5 kcal Białko: 74,7 g Tłuszcz ogółem: 62,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 21,1 g Węglowodany: 207,2 g Cukry proste: 73,3 g Sód: 3,5 g Błonnik: 37,7 g	Kaloryczność: 2217,5 kcal Białko: 90,8 g Tłuszcz ogółem: 85,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 17,5 g Węglowodany: 288,3 g Cukry proste: 81,2 g Sód: 3,5 g Błonnik: 40,3 g	Kaloryczność: 2866,6 kcal Białko: 114,6 g Tłuszcz ogółem: 122,7 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 44,9 g Węglowodany: 342,3 g Cukry proste: 126,6 g Sód: 3,2 g Błonnik: 38,5 g	Kaloryczność: 2205 kcal Białko: 73,6 g Tłuszcz ogółem: 98,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 36,5 g Węglowodany: 259,1 g Cukry proste: 92,5 g Sód: 3,1 g Błonnik: 31,9 g	Kaloryczność: 2039,8 kcal Białko: 87,5 g Tłuszcz ogółem: 49,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 20,4 g Węglowodany: 218,6 g Cukry proste: 96,0 g Sód: 2,2 g Błonnik: 25,6 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.