

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.06.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	→	kiełbasa biała parzona, zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Ser, edamski tłusty	zupz szpinakowa 400ml, pyzy z mięsem, Kompot, surówka z kapusty czerwonej	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), kaszanka z cebulą, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle)
	↺	Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, kiełbasa biała parzona - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser, edamski tłusty - 30g	Szpinak, mrożony - 25g, Ziemniaki, średnio - 450g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 30g, Woda - 500ml, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Noga (udo) kurczaka - 40g, Wieprzowina, łopatka - 40g, Cebula - 30g, Skrobia ziemniaczana - 25g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Olej rzepakowy - 5g, ocet - 2g, Cukier - 5g, Jabłko - 20g, Kapusta czerwona - 60g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kasza gryczana - 90g, Cebula - 20g, Olej rzepakowy - 2g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2388,42 kCal
Witamina C	228,99 mg
Witamina B12	4,39 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	3,65 mg
Niacyna	20,07 mg
Witamina B2	2,68 mg
Witamina B1	2,11 mg
Witamina E	13,48 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,03 mg
Skrobia	238,46 mg
Sól	4588,15 mg
Mangan	6,92 mg
Miedź	1,92 mg
Cynk	15,66 mg
Żelazo	14,18 mg
Magnez	619,45 mg
Fosfor	2218,65 mg
Wapń	1487,75 mg
Potas	5759,00 mg
Sód	1833,40 mg
Błonnik pokarmowy	33,25 g
Cukry proste	15,95 g
Węglowodany	351,29 g
Cholesterol	222,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,38 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,91 g
Tłuszcze nienasycone	40,64 g
Tłuszcze nasycone	26,21 g
Tłuszcze	71,14 g
Białka	102,07 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.06.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	płatki owsiane na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Schab biały *(soj)	Kompot, makaron z twarogiem i polewą truskawkową, zupa szpinakowa 400ml	kielbasa biała parzona, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Skyr owocowy *(mle)
	G	Płatki owsiane - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Schab biały *(soj) - 25g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 80g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 80g, Truskawki, mrożone - 200g, Ziemniaki, średnio - 290g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 40g, Marchew - 50g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Szpinak, mrożony - 50g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, kielbasa biała parzona - 90g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	skyr owocowy *(mle) - 1g

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2238,95 kCal
Witamina C	248,10 mg
Witamina B12	3,48 µg
Foliany	0,51 mg
Witamina B6	2,26 mg
Niacyna	13,53 mg
Witamina B2	2,28 mg
Witamina B1	1,31 mg
Witamina E	11,97 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,91 mg
Skrobia	203,09 mg
Sól	5167,70 mg
Mangan	4,60 mg
Miedź	1,58 mg
Cynk	9,44 mg
Żelazo	12,49 mg
Magnez	361,60 mg
Fosfor	1493,50 mg
Wapń	1151,00 mg
Potas	4251,90 mg
Sód	2085,70 mg
Błonnik pokarmowy	27,69 g
Cukry proste	25,47 g
Węglowodany	302,33 g
Cholesterol	265,40 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,16 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,55 g
Tłuszcze nienasycone	40,13 g
Tłuszcze nasycone	27,57 g
Tłuszcze	72,08 g
Białka	109,63 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.06.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata, Schab biały *(soj)	kanapka z papryką	zupz szpinakowa 400ml, pyzy z mięsem, Kompot, surówka z czerwonej kapusty	Jabłko	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Szyinka wieprzowa, gotowana	Kefir, 2% tłuszczu *(mle)
	↺	Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Schab biały *(soj) - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 2g, Papryka czerwona - 25g	Ziemniaki, średnio - 500g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Woda - 500ml, Pietruszka, korzeń - 30g, Szpinak, mrożony - 25g, Noga (udo) kurczaka - 60g, Wieprzowina, łopatka - 45g, Cebula - 30g, Marchew - 50g, Skrobia ziemniaczana - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kapusta czerwona - 80g, Jabłko - 15g, Olej rzepakowy - 5g	Jabłko - 120g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Szyinka wieprzowa, gotowana - 25g	Kefir, 2% tłuszczu - 375g

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2377,02 kCal
Witamina C	241,54 mg
Witamina B12	5,71 µg
Foliany	0,52 mg
Witamina B6	3,49 mg
Niacyna	21,32 mg
Witamina B2	2,89 mg
Witamina B1	1,97 mg
Witamina E	15,36 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,97 mg
Skrobia	210,27 mg
Sól	5025,30 mg
Mangan	6,88 mg
Miedź	1,99 mg
Cynk	14,75 mg
Żelazo	15,00 mg
Magnez	483,28 mg
Fosfor	2030,87 mg
Wapń	1342,48 mg
Potas	6190,58 mg
Sód	2047,88 mg
Błonnik pokarmowy	35,91 g
Cukry proste	26,22 g
Węglowodany	338,89 g
Cholesterol	446,40 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,65 g
Tłuszcze jednonienasycone	25,38 g
Tłuszcze nienasycone	39,04 g
Tłuszcze nasycone	27,19 g
Tłuszcze	73,67 g
Białka	108,72 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.06.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	J	polędwica miodowa regionalna *(soj), zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	zupa grochowa 400ml, Kompot, sałatka z buraków i cebuli, sztuka mięsa gotowana w sosie, Ziemniaki gotowane	Krakowska parzona, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)
	G	Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, polędwica miodowa regionalna - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 40g	Groch, nasiona suche - 30g, Pietruszka, korzeń - 25g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Marchew - 65g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 500ml, Cebula - 40g, Kiełbasa śląska - 15g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 90g, Olej rzepakowy - 15g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 130g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Pietruszka, liście - 2g	Kawa zbożowa *(glu) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Krakowska parzona - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g	Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2246,63 kCal
Witamina C	130,44 mg
Witamina B12	3,51 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	3,28 mg
Niacyna	26,81 mg
Witamina B2	2,07 mg
Witamina B1	2,43 mg
Witamina E	11,46 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,55 mg
Skrobia	193,02 mg
Sól	4934,26 mg
Mangan	5,33 mg
Miedź	1,71 mg
Cynk	12,05 mg
Żelazo	13,42 mg
Magnez	408,43 mg
Fosfor	1664,88 mg
Wapń	1143,51 mg
Potas	5420,75 mg
Sód	2016,78 mg
Błonnik pokarmowy	32,93 g
Cukry proste	31,51 g
Węglowodany	312,80 g
Cholesterol	142,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,25 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,16 g
Tłuszcze nienasycone	41,39 g
Tłuszcze nasycone	23,60 g
Tłuszcze	68,48 g
Białka	110,25 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.06.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	↪	zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, twaróg z zielenią	zupa grysikowa 400ml, pulpet gotowany w sosie koperkowym, buraczki duszone, Kompot, Ziemniaki gotowane	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Dżem morelowy, niskosłodzony, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle)
	G	Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Pietruszka, liście - 3g, Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 100g, Seler korzeniowy *(sel) - 70g, Pietruszka, korzeń - 25g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Burak - 160g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka biała - 40g, Chleb wiejski - 75g, Dżem morelowy, niskosłodzony - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2254,08 kCal
Witamina C	157,79 mg
Witamina B12	4,49 µg
Foliany	0,54 mg
Witamina B6	3,17 mg
Niacyna	21,60 mg
Witamina B2	2,85 mg
Witamina B1	1,79 mg
Witamina E	9,28 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,39 mg
Skrobia	200,37 mg
Sól	4196,96 mg
Mangan	4,03 mg
Miedź	1,65 mg
Cynk	12,91 mg
Żelazo	13,19 mg
Magnez	382,10 mg
Fosfor	1797,29 mg
Wapń	1103,79 mg
Potas	5835,51 mg
Sód	1629,38 mg
Błonnik pokarmowy	29,85 g
Cukry proste	17,96 g
Węglowodany	334,58 g
Cholesterol	179,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,39 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,32 g
Tłuszcze nienasycone	29,65 g
Tłuszcze nasycone	25,00 g
Tłuszcze	57,97 g
Białka	113,30 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.06.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	J	zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Szczypiorek, twaróg z zieleniną	Jabłko	zupa grysikowa 400ml, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	kanapka z ogórkiem	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Szczypiorek - 10g	Jabłko - 80g	Kasza manna *(glu) - 10g, Ziemniaki, średnio - 590g, Marchew - 55g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, mieszanka warzywna - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Ogórek - 25g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Sałata - 2g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2346,73 kCal
Witamina C	143,44 mg
Witamina B12	4,35 µg
Foliany	0,35 mg
Witamina B6	3,44 mg
Niacyna	25,39 mg
Witamina B2	2,44 mg
Witamina B1	2,24 mg
Witamina E	15,31 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,75 mg
Skrobia	210,68 mg
Sól	4795,81 mg
Mangan	6,55 mg
Miedź	1,71 mg
Cynk	12,78 mg
Żelazo	12,39 mg
Magnez	442,56 mg
Fosfor	1909,69 mg
Wapń	1167,76 mg
Potas	5743,55 mg
Sód	1916,02 mg
Błonnik pokarmowy	36,06 g
Cukry proste	18,40 g
Węglowodany	322,95 g
Cholesterol	146,25 mg
Tłuszcze wielonienasycone	18,04 g
Tłuszcze jednonienasycone	25,50 g
Tłuszcze nienasycone	45,93 g
Tłuszcze nasycone	27,36 g
Tłuszcze	77,61 g
Białka	103,49 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.06.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	J	Pasztet z kurczaka, płatki jęczmienne na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Papryka czerwona, Sałata	kurczak pieczony, marchewka gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, pasta z łososia wędzonego, Sałata	Banan
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Pasztet z kurczaka - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 220g, Marchew - 170g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 500g, Koper ogrodowy - 2g, Kalafior, mrożony - 30g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Pietruszka, korzeń - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Koper ogrodowy - 15g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 30g, łosoś brzuszek - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Banan - 180g

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, Mió - Miód, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2372,71 kCal
Witamina C	197,19 mg
Witamina B12	3,98 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	4,13 mg
Niacyna	22,34 mg
Witamina B2	2,69 mg
Witamina B1	1,43 mg
Witamina E	10,40 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,74 mg
Skrobia	177,19 mg
Sól	5608,56 mg
Mangan	5,21 mg
Miedź	1,84 mg
Cynk	12,90 mg
Żelazo	13,37 mg
Magnez	480,48 mg
Fosfor	1900,47 mg
Wapń	930,48 mg
Potas	6258,17 mg
Sód	2321,04 mg
Błonnik pokarmowy	33,67 g
Cukry proste	28,18 g
Węglowodany	327,72 g
Cholesterol	444,40 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,15 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,96 g
Tłuszcze nienasycone	34,35 g
Tłuszcze nasycone	22,81 g
Tłuszcze	75,84 g
Białka	112,32 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.06.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	→	kiełbasa szynkowa, płatki jęczmienne na mleku 300ml, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), brokuł gotowany, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	polędwica miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Kiwi
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Marchew - 50g, kiełbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Sałata - 10g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 120g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Brokuły, mrożone - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Kalafior, mrożony - 35g, Ziemniaki, średnio - 290g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, polędwica miodowa regionalna - 30g, Chleb wiejski - 75g, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Kiwi - 85g

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2030,11 kCal
Witamina C	216,55 mg
Witamina B12	3,38 µg
Foliany	0,42 mg
Witamina B6	2,59 mg
Niacyna	17,06 mg
Witamina B2	2,22 mg
Witamina B1	1,19 mg
Witamina E	11,27 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,44 mg
Skrobia	174,33 mg
Sól	5382,16 mg
Mangan	3,61 mg
Miedź	1,41 mg
Cynk	9,24 mg
Żelazo	11,00 mg
Magnez	376,08 mg
Fosfor	1599,72 mg
Wapń	1087,23 mg
Potas	4765,37 mg
Sód	2007,19 mg
Błonnik pokarmowy	28,46 g
Cukry proste	18,23 g
Węglowodany	294,34 g
Cholesterol	220,45 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,02 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,93 g
Tłuszcze nienasycone	34,58 g
Tłuszcze nasycone	21,90 g
Tłuszcze	60,92 g
Białka	89,41 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.06.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	→	kiełbasa szynkowa, płatki jęczmienne na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata	serek wiejski lekki *(mle)	Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), brokuł gotowany, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	Jabłko	polędwica miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, pasta z łososia wędzonego, Sałata	kanapka z wędliną
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, kiełbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	serek wiejski lekki - 140g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 120g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Brokuły, mrożone - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Kalafior, mrożony - 25g, Ziemniaki, średnio - 200g, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 10g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Pietruszka, liście - 5g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 150g	Jabłko - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Koper ogrodowy - 15g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 30g, łosoś brzuski - 40g, polędwica miodowa regionalna - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 15g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2223,73 kCal
Witamina C	219,58 mg
Witamina B12	3,15 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	2,37 mg
Niacyna	15,93 mg
Witamina B2	2,16 mg
Witamina B1	1,20 mg
Witamina E	11,58 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,35 mg
Skrobia	166,02 mg
Sól	6979,71 mg
Mangan	6,68 mg
Miedź	1,51 mg
Cynk	11,88 mg
Żelazo	13,05 mg
Magnez	390,66 mg
Fosfor	1669,99 mg
Wapń	1036,71 mg
Potas	4330,30 mg
Sód	3078,97 mg
Błonnik pokarmowy	34,20 g
Cukry proste	25,44 g
Węglowodany	293,90 g
Cholesterol	221,55 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,20 g
Tłuszcze jednonienasycone	15,11 g
Tłuszcze nienasycone	30,94 g
Tłuszcze nasycone	23,19 g
Tłuszcze	73,31 g
Białka	114,98 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.06.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	Krakowska parzona, Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa jarzynowa 400ml, makaron spaghetti, Kompot, Ogórek	marmolada wieloowocowa, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Schab biały *(soj)	Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy
	G	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Krakowska parzona - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Ziemniaki, średnio - 200g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 140g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 2g, Pietruszka, liście - 9g, Seler korzeniowy *(sel) - 90g, Pietruszka, korzeń - 35g, Cebula - 30g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Olej rzepakowy - 5g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 70g, Wieprzowina, łopatka - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ogórek - 120g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Schab biały *(soj) - 1g, marmolada wieloowocowa - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy - 150g

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2299,53 kCal
Witamina C	108,79 mg
Witamina B12	4,14 µg
Foliany	0,41 mg
Witamina B6	2,36 mg
Niacyna	18,73 mg
Witamina B2	2,53 mg
Witamina B1	1,79 mg
Witamina E	10,34 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,95 mg
Skrobia	183,40 mg
Sól	5031,38 mg
Mangan	4,56 mg
Miedź	1,53 mg
Cynk	12,74 mg
Żelazo	11,98 mg
Magnez	346,71 mg
Fosfor	1628,93 mg
Wapń	1046,55 mg
Potas	4378,12 mg
Sód	2043,30 mg
Błonnik pokarmowy	31,44 g
Cukry proste	36,86 g
Węglowodany	328,73 g
Cholesterol	203,02 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,71 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,70 g
Tłuszcze nienasycone	35,51 g
Tłuszcze nasycone	25,30 g
Tłuszcze	65,74 g
Białka	116,56 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.06.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	zupa jarzynowa 400ml, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, Ziemniaki gotowane	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle)
	G	Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Pietruszka, liście - 5g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 25g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, Ziemniaki, średnio - 590g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 70g, Fasola szparagowa - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Olej rzepakowy - 5g, Wieprzowina, szynka surowa - 120g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2022,88 kCal
Witamina C	198,18 mg
Witamina B12	3,73 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	3,51 mg
Niacyna	25,23 mg
Witamina B2	2,35 mg
Witamina B1	2,55 mg
Witamina E	11,17 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,89 mg
Skrobia	197,83 mg
Sól	4986,29 mg
Mangan	3,46 mg
Miedź	1,66 mg
Cynk	11,18 mg
Żelazo	12,97 mg
Magnez	405,75 mg
Fosfor	1568,63 mg
Wapń	1130,37 mg
Potas	6042,23 mg
Sód	1992,56 mg
Błonnik pokarmowy	29,99 g
Cukry proste	14,95 g
Węglowodany	300,07 g
Cholesterol	185,63 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,72 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,88 g
Tłuszcze nienasycone	37,05 g
Tłuszcze nasycone	20,60 g
Tłuszcze	60,72 g
Białka	98,10 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.06.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	kanapka z papryką	zupa jarzynowa 400ml, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, Ziemniaki gotowane	surówka z kapusty białej	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jabłko
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Sałata - 2g, Papryka czerwona - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g	mieszaneczka warzywna - 20g, Marchew - 35g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 5g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 8g, Fasola szparagowa - 120g, Mieszaneczka owocowa, mrożona - 50g, Olej rzepakowy - 5g, Szynka wieprzowa, gotowana - 120g	Koper ogrodowy - 2g, Kapusta biała - 80g, Olej rzepakowy - 2g, Marchew - 30g, Cebula - 15g, Kukurydza, konserwowa - 5g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2090,94 kCal
Witamina C	260,48 mg
Witamina B12	2,86 µg
Foliany	0,51 mg
Witamina B6	3,19 mg
Niacyna	20,65 mg
Witamina B2	2,08 mg
Witamina B1	1,98 mg
Witamina E	16,19 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,99 mg
Skrobia	193,91 mg
Sól	7339,80 mg
Mangan	6,62 mg
Miedź	1,80 mg
Cynk	12,60 mg
Żelazo	14,66 mg
Magnez	424,84 mg
Fosfor	1533,98 mg
Wapń	980,98 mg
Potas	5749,85 mg
Sód	2934,20 mg
Błonnik pokarmowy	40,03 g
Cukry proste	30,01 g
Węglowodany	316,93 g
Cholesterol	165,43 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,79 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,91 g
Tłuszcze nienasycone	42,14 g
Tłuszcze nasycone	20,08 g
Tłuszcze	65,99 g
Białka	91,65 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.06.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Ser, gouda tłusty *(mle)	Filet rybny zapiekany *(glu, ryb, mle), Kapuśniak z młodej kapusty, Kompot, surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki gotowane	kielbasa żywiecka, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, sałatka makaronowa I	Kefir, 2% tłuszczu *(mle)
	G	kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser, gouda tłusty - 50g	filety zapiekane z serem *(glu, mle) - 100g, Kapusta biała - 90g, Marchew - 90g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Pietruszka, liście - 15g, Pietruszka, korzeń - 20g, Ziemniaki, średnio - 500g, Koper ogrodowy - 23g, Mieszanka owocowa, mrożona - 100g, Woda - 250ml, Kapusta pekińska - 90g, Papryka czerwona - 25g, Kukurydza, konserwowa - 5g, Olej rzepakowy - 5g, Cebula - 15g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Papryka czerwona - 60g, Ogórek - 80g, Majonez domowy z olejem rzepakowym *(jaj) - 5g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) - 20g, Koper ogrodowy - 3g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 40g, kielbasa żywiecka - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Kefir, 2% tłuszczu - 375g

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2333,33 kCal
Witamina C	370,87 mg
Witamina B12	4,64 µg
Foliany	0,57 mg
Witamina B6	3,34 mg
Niacyna	17,16 mg
Witamina B2	2,41 mg
Witamina B1	1,47 mg
Witamina E	15,54 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,02 mg
Skrobia	180,59 mg
Sól	6129,08 mg
Mangan	4,90 mg
Miedź	1,86 mg
Cynk	12,35 mg
Żelazo	12,53 mg
Magnez	432,94 mg
Fosfor	1765,16 mg
Wapń	1696,94 mg
Potas	5902,96 mg
Sód	1949,32 mg
Błonnik pokarmowy	35,95 g
Cukry proste	27,46 g
Węglowodany	341,08 g
Cholesterol	129,05 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,22 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,86 g
Tłuszcze nienasycone	42,25 g
Tłuszcze nasycone	26,97 g
Tłuszcze	73,04 g
Białka	95,10 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.06.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Kompot, pulpet z ryby gotowany *(glu, ryb, jaj), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja kurze całe *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	serek wiejski z dodatkiem owocowym *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, kasza kukurydziana - 25g, Woda - 100ml, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Marchew - 100g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 75g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 550ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, miruna ryba - 90g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, mieszanka warzywna - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Chleb wiejski - 75g, Jaja kurze całe - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	serek wiejski z dodatkiem owocowym - 150g

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, Mió - Miód, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2197,50 kCal
Witamina C	162,61 mg
Witamina B12	4,12 µg
Foliany	0,45 mg
Witamina B6	2,72 mg
Niacyna	15,37 mg
Witamina B2	2,34 mg
Witamina B1	1,20 mg
Witamina E	11,62 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,03 mg
Skrobia	173,51 mg
Sól	3913,05 mg
Mangan	2,96 mg
Miedź	1,45 mg
Cynk	9,19 mg
Żelazo	11,49 mg
Magnez	330,05 mg
Fosfor	1528,05 mg
Wapń	988,25 mg
Potas	5074,75 mg
Sód	1567,70 mg
Błonnik pokarmowy	30,32 g
Cukry proste	33,42 g
Węglowodany	317,05 g
Cholesterol	466,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,51 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,90 g
Tłuszcze nienasycone	32,88 g
Tłuszcze nasycone	24,31 g
Tłuszcze	61,80 g
Białka	103,48 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.06.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle), Szczypiorek	Jabłko	zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Ryba gotowana, Kompot, surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki gotowane	kanapka z ogórkiem	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja kurze całe *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	SKYR naturalny *(mle)
	↺	Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 200g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g, Szczypiorek - 15g	Jabłko - 150g	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 15g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 550ml, miruna ryba - 120g, Olej rzepakowy - 15g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kapusta pekińska - 90g, Papryka czerwona - 25g, Kukurydza, konserwowa - 5g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g	Ogórek - 30g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Sałata - 2g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja kurze całe - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	SKYR naturalny *(mle) - 140g

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2286,94 kCal
Witamina C	272,70 mg
Witamina B12	3,16 µg
Foliany	0,60 mg
Witamina B6	3,60 mg
Niacyna	18,56 mg
Witamina B2	2,20 mg
Witamina B1	1,44 mg
Witamina E	19,40 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,34 mg
Skrobia	217,55 mg
Sól	3504,80 mg
Mangan	7,07 mg
Miedź	2,00 mg
Cynk	12,41 mg
Żelazo	15,10 mg
Magnez	435,98 mg
Fosfor	1727,08 mg
Wapń	834,21 mg
Potas	6308,16 mg
Sód	1553,17 mg
Błonnik pokarmowy	41,16 g
Cukry proste	31,71 g
Węglowodany	330,84 g
Cholesterol	404,65 mg
Tłuszcze wielonienasycone	17,33 g
Tłuszcze jednonienasycone	29,93 g
Tłuszcze nienasycone	47,26 g
Tłuszcze nasycone	16,19 g
Tłuszcze	68,70 g
Białka	105,41 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.06.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	kielbasa podwawelska *(gor, glu), zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, Ser topiony, edamski	zupa botwinka 400ml *(glu, mle), gulasz z żołądków drobiowych, kalafior gotowany, Kasza gryczana, gotowana, Kompot	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 50g, kielbasa podwawelska - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 5g, Ser topiony, edamski - 17,50g	botwinka - 40g, Burak - 40g, Marchew - 110g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 1g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Ziemniaki, średnio - 200g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 35g, ocet - 1g, Koper ogrodowy - 1g, Żołądek kurczaka - 120g, Olej rzepakowy - 5g, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 5g, Kalafior, mrożony - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Kasza gryczana, gotowana - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 5g, szynka wyborna - 50g	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu - 150g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2134,01 kCal
Witamina C	189,75 mg
Witamina B12	3,61 µg
Foliany	0,44 mg
Witamina B6	2,31 mg
Niacyna	17,41 mg
Witamina B2	1,98 mg
Witamina B1	1,39 mg
Witamina E	11,00 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,67 mg
Skrobia	197,03 mg
Sól	5692,83 mg
Mangan	5,41 mg
Miedź	1,56 mg
Cynk	13,65 mg
Żelazo	16,55 mg
Magnez	463,28 mg
Fosfor	1686,63 mg
Wapń	1181,32 mg
Potas	4583,67 mg
Sód	2275,55 mg
Błonnik pokarmowy	31,68 g
Cukry proste	12,74 g
Węglowodany	300,33 g
Cholesterol	253,66 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,66 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,67 g
Tłuszcze nienasycone	37,73 g
Tłuszcze nasycone	25,01 g
Tłuszcze	66,88 g
Białka	98,09 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.06.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	zupa mleczna z makaronem 300ml, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa botwinka 400ml *(glu, mle), schab duszony w sosie własnym, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, schab wiśniowy *(soj), Ser twarogowy półtłusty *(mle)	Banan
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 50g, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	botwinka - 40g, Burak - 40g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 1g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Ziemniaki, średnio - 500g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, ocet - 1g, Koper ogrodowy - 1g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 5g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Kalafior, mrożony - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Schab Wiśniowy *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 40g	Banan - 200g

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2047,36 kCal
Witamina C	201,22 mg
Witamina B12	3,37 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	3,93 mg
Niacyna	26,66 mg
Witamina B2	2,21 mg
Witamina B1	2,28 mg
Witamina E	10,91 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,26 mg
Skrobia	182,36 mg
Sól	4464,85 mg
Mangan	3,98 mg
Miedź	1,59 mg
Cynk	9,32 mg
Żelazo	12,45 mg
Magnez	444,08 mg
Fosfor	1467,98 mg
Wapń	946,59 mg
Potas	6369,64 mg
Sód	1783,97 mg
Błonnik pokarmowy	30,41 g
Cukry proste	30,39 g
Węglowodany	310,48 g
Cholesterol	130,63 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,68 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,13 g
Tłuszcze nienasycone	27,81 g
Tłuszcze nasycone	19,77 g
Tłuszcze	51,94 g
Białka	99,73 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.06.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	zupa mleczna z makaronem 300ml, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	kanapka z pomidorem	zupa botwinka 400ml *(glu, mle), schab duszony w sosie własnym, kalafior gotowany, Kasza gryczana, gotowana, Kompot	Jabłko	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, schab wiśniowy *(soj)	serek wiejski lekki *(mle)
	G	Makaron bezjajeczny *(glu) - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Marchew - 50g, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g	Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Pomidor - 30g, Sałata - 5g	botwinka - 40g, Burak - 40g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 1g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Ziemniaki, średnio - 200g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, ocet - 1g, Koper ogrodowy - 1g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 5g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Kalafior, mrożony - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Kasza gryczana, gotowana - 150g	Jabłko - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Schab Wiśniowy *(soj) - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 5g	serek wiejski lekki - 150g

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2115,46 kCal
Witamina C	195,87 mg
Witamina B12	3,05 µg
Foliany	0,37 mg
Witamina B6	2,81 mg
Niacyna	22,27 mg
Witamina B2	1,90 mg
Witamina B1	2,23 mg
Witamina E	13,09 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,39 mg
Skrobia	177,92 mg
Sól	5742,20 mg
Mangan	7,30 mg
Miedź	1,58 mg
Cynk	12,39 mg
Żelazo	14,38 mg
Magnez	491,58 mg
Fosfor	1637,98 mg
Wapń	1057,89 mg
Potas	4805,49 mg
Sód	2673,52 mg
Błonnik pokarmowy	37,89 g
Cukry proste	27,68 g
Węglowodany	295,79 g
Cholesterol	123,88 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,98 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,41 g
Tłuszcze nienasycone	31,39 g
Tłuszcze nasycone	22,95 g
Tłuszcze	60,95 g
Białka	114,33 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.06.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	Kasza manna na mleku, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kabanosy, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, kotlet schabowy, Ziemniaki gotowane	kielbasa żywiecka, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, sałatka ryżowo warzywna 140g, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Kiwi
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Kasza manna *(glu) - 25g, Marchew - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kabanosy - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Woda - 500ml, Pietruszka, liście - 4g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 15g, Kapusta biała - 90g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 100g, Jaja kurze całe *(jaj) - 15g, Bułka tarta *(glu) - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Ziemniaki, średnio - 300g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Ryż biały - 50g, Papryka czerwona - 40g, Kukurydza, konserwowa - 5g, Ogórki, konserwowe - 20g, jogurt typ grecki *(mle) - 10ml, Majonez domowy z olejem rzepakowym *(jaj) - 5g, Pietruszka, liście - 3g, kielbasa żywiecka - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g	Kiwi - 80g

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2297,68 kCal
Witamina C	246,52 mg
Witamina B12	3,90 µg
Foliany	0,41 mg
Witamina B6	3,29 mg
Niacyna	28,52 mg
Witamina B2	2,22 mg
Witamina B1	2,62 mg
Witamina E	13,62 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,98 mg
Skrobia	215,00 mg
Sól	6668,51 mg
Mangan	4,97 mg
Miedź	1,63 mg
Cynk	14,36 mg
Żelazo	13,25 mg
Magnez	387,38 mg
Fosfor	1675,78 mg
Wapń	983,36 mg
Potas	5145,55 mg
Sód	2665,99 mg
Błonnik pokarmowy	32,59 g
Cukry proste	23,29 g
Węglowodany	319,07 g
Cholesterol	259,95 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,12 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,53 g
Tłuszcze nienasycone	39,61 g
Tłuszcze nasycone	25,45 g
Tłuszcze	70,13 g
Białka	113,93 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.06.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	↪	Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Jabłko, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, gulasz z indyka, ryż gotowany, marchewka gotowana, Kompot	szynka z kotła, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Kasza manna *(glu) - 35g, Chleb wiejski - 75g, Jabłko - 150g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g	Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 35g, Marchew - 240g, Pietruszka, korzeń - 35g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Pietruszka, liście - 7g, Seler korzeniowy *(sel) - 70g, mięso gulaszowe z indyka - 110g, Olej rzepakowy - 5g, Ryż biały - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2137,03 kCal
Witamina C	101,34 mg
Witamina B12	2,22 µg
Foliany	0,35 mg
Witamina B6	2,17 mg
Niacyna	9,97 mg
Witamina B2	2,17 mg
Witamina B1	0,96 mg
Witamina E	12,33 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,63 mg
Skrobia	184,86 mg
Sól	5923,11 mg
Mangan	3,42 mg
Miedź	1,21 mg
Cynk	7,56 mg
Żelazo	10,50 mg
Magnez	284,88 mg
Fosfor	1030,78 mg
Wapń	1126,31 mg
Potas	3538,30 mg
Sód	2527,33 mg
Błonnik pokarmowy	30,13 g
Cukry proste	46,08 g
Węglowodany	310,88 g
Cholesterol	194,45 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,51 g
Tłuszcze jednonienasycone	14,74 g
Tłuszcze nienasycone	28,07 g
Tłuszcze nasycone	21,77 g
Tłuszcze	58,09 g
Białka	104,53 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.06.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	→	zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	Jabłko	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, gulasz z indyka, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, Ziemniaki gotowane	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)	szynka z kotła, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, sałatka ryżowo warzywna 140g, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Kefir, 2% tłuszczu *(mle)
	↺	Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 150g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g	Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 35g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Pietruszka, liście - 7g, Olej rzepakowy - 10g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, mięso gulaszowe z indyka - 110g, Kapusta biała - 60g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 300g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Papryka czerwona - 10g, Kukurydza, konserwowa - 10g, Ogórki, konserwowe - 20g, jogurt typ grecki *(mle) - 5ml, Pietruszka, liście - 5g, Ryż biały - 40g, szynka z kotła - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Kefir, 2% tłuszczu - 375g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2395,46 kCal
Witamina C	231,04 mg
Witamina B12	3,64 µg
Foliany	0,52 mg
Witamina B6	3,64 mg
Niacyna	16,45 mg
Witamina B2	2,76 mg
Witamina B1	1,41 mg
Witamina E	17,45 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,91 mg
Skrobia	216,06 mg
Sól	5986,22 mg
Mangan	6,56 mg
Miedź	1,92 mg
Cynk	11,62 mg
Żelazo	14,36 mg
Magnez	462,26 mg
Fosfor	1607,41 mg
Wapń	1262,82 mg
Potas	6051,75 mg
Sód	2505,82 mg
Błonnik pokarmowy	40,20 g
Cukry proste	29,23 g
Węglowodany	352,86 g
Cholesterol	197,40 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,74 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,72 g
Tłuszcze nienasycone	38,70 g
Tłuszcze nasycone	20,37 g
Tłuszcze	68,10 g
Białka	110,40 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.06.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	↵	galaretką drobiową 50g *(soj, oz, ryb), polędwica z majerankiem, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Ryż na mleku, Sałata	zupa biały barszcz 400ml, bigos *(gor, glu, sel), Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kompot	szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	Kefir, 2% tłuszczu *(mle)
	↶	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 80g, Marchew - 20g, Żelatyna - 4g, Woda - 100ml, Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, polędwica z majerankiem - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Ziemniaki, średnio - 200g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 20g, Pietruszka, korzeń - 25g, Marchew - 50g, Pietruszka, liście - 2g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 2g, Wieprzowina, łopatką - 60g, Woda - 400ml, Kapusta biała - 300g, Kielbasa podwawelska - 30g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka gotowana wieprzowa - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Kefir, 2% tłuszczu - 375g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soy - Soja, oz - Orzeszki ziemne, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2007,89 kCal
Witamina C	275,58 mg
Witamina B12	5,00 µg
Foliany	0,49 mg
Witamina B6	2,61 mg
Niacyna	18,95 mg
Witamina B2	2,53 mg
Witamina B1	1,74 mg
Witamina E	14,40 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,01 mg
Skrobia	157,34 mg
Sól	6538,01 mg
Mangan	5,63 mg
Miedź	1,52 mg
Cynk	13,95 mg
Żelazo	12,39 mg
Magnez	391,54 mg
Fosfor	1745,56 mg
Wapń	1263,80 mg
Potas	4803,02 mg
Sód	2613,31 mg
Błonnik pokarmowy	32,51 g
Cukry proste	21,58 g
Węglowodany	269,87 g
Cholesterol	384,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,90 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,66 g
Tłuszcze nienasycone	36,48 g
Tłuszcze nasycone	24,57 g
Tłuszcze	66,10 g
Białka	109,39 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.06.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	↪	Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Ryż na mleku, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	zupa biały barszcz 400ml, surówka z marchewki tartej, Kompot, pierogi leniwe *(glu, jaj, mle)	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	serek wiejski z dodatkiem owocowym *(mle)
	↻	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Ryż biały - 25g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Ziemniaki, średnio - 200g, kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 20g, Marchew - 170g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Olej rzepakowy - 10g, Woda - 250ml, Mieszanaka owocowa, mrożona - 50g, Cukier - 1g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 80g, Ziemniaki, gotowane w wodzie - 400g, Skrobia ziemniaczana - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka biała - 40g, Chleb wiejski - 75g, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	serek wiejski z dodatkiem owocowym - 150g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2206,72 kCal
Witamina C	133,95 mg
Witamina B12	2,24 µg
Foliany	0,36 mg
Witamina B6	2,55 mg
Niacyna	14,96 mg
Witamina B2	1,69 mg
Witamina B1	1,13 mg
Witamina E	12,92 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,41 mg
Skrobia	226,21 mg
Sól	5544,54 mg
Mangan	3,40 mg
Miedź	1,44 mg
Cynk	7,72 mg
Żelazo	9,61 mg
Magnez	326,38 mg
Fosfor	1242,33 mg
Wapń	936,87 mg
Potas	4734,22 mg
Sód	2217,24 mg
Błonnik pokarmowy	28,09 g
Cukry proste	37,24 g
Węglowodany	335,08 g
Cholesterol	65,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,05 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,62 g
Tłuszcze nienasycone	38,26 g
Tłuszcze nasycone	23,05 g
Tłuszcze	64,00 g
Białka	86,71 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.06.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	→	Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Ryż na mleku, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	kanapka z pomidorem	zupa biały barszcz 400ml, bigos *(gor, glu, sel), Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kompot	Jabłko	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Pomidor - 30g, Sałata - 5g	Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Mąka pszenna, typ 550 - 10g, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 200g, kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 20g, Cebula - 15g, Wieprzowina, łopatka - 60g, Woda - 400ml, Olej rzepakowy - 5g, Kapusta biała - 300g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 15g, Kielbasa podwawelska - 30g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g	Jabłko - 120g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2040,43 kCal
Witamina C	300,64 mg
Witamina B12	2,91 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	2,49 mg
Niacyna	17,30 mg
Witamina B2	2,09 mg
Witamina B1	1,75 mg
Witamina E	17,74 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,15 mg
Skrobia	173,14 mg
Sól	7342,41 mg
Mangan	8,52 mg
Miedź	1,64 mg
Cynk	14,25 mg
Żelazo	13,46 mg
Magnez	417,48 mg
Fosfor	1578,83 mg
Wapń	1127,91 mg
Potas	4836,45 mg
Sód	2934,78 mg
Błonnik pokarmowy	42,32 g
Cukry proste	32,00 g
Węglowodany	304,82 g
Cholesterol	118,85 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,34 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,18 g
Tłuszcze nienasycone	36,55 g
Tłuszcze nasycone	21,78 g
Tłuszcze	61,85 g
Białka	87,22 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.06.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Banan, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, twaróg z zieleniną	zupa grysikowa 400ml, Kompot, Kotlet mielony, surówka z czerwonej kapusty, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Mielonka (Luncheon meat), Papryka czerwona, Sałata	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)
	G	Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 4g, Banan - 120g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Kasza manna *(glu) - 15g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 60g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Olej rzepakowy - 7g, Cebula - 50g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 15g, Bułka tarta *(glu) - 5g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Musztarda - 1g, Kapusta czerwona - 90g, Jabłko - 30g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mielonka (Luncheon meat) - 50g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2200,54 kCal
Witamina C	228,38 mg
Witamina B12	3,51 µg
Foliany	0,38 mg
Witamina B6	3,52 mg
Niacyna	21,60 mg
Witamina B2	2,35 mg
Witamina B1	1,98 mg
Witamina E	12,52 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,70 mg
Skrobia	184,03 mg
Sól	4194,21 mg
Mangan	5,83 mg
Miedź	1,75 mg
Cynk	12,73 mg
Żelazo	12,07 mg
Magnez	427,55 mg
Fosfor	1612,21 mg
Wapń	1102,00 mg
Potas	5586,79 mg
Sód	1648,70 mg
Błonnik pokarmowy	32,40 g
Cukry proste	45,68 g
Węglowodany	331,85 g
Cholesterol	188,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,31 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,42 g
Tłuszcze nienasycone	34,33 g
Tłuszcze nasycone	23,25 g
Tłuszcze	61,51 g
Białka	95,17 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.06.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, twaróg z zieleniną	zupa grysikowa 400ml, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, sztuka mięsa gotowana w sosie, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jabłko, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	Kiwi
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Płatki owsiane - 25g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 4g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Marchew - 100g, Ziemniaki, średnio - 500g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 5g, Kasza manna *(glu) - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Fasola szparagowa - 120g, Woda - 250ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Olej rzepakowy - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Schab w sosie własnym, pieczony - 130g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 75g, Jabłko - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g	Kiwi - 70g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2184,62 kCal
Witamina C	224,01 mg
Witamina B12	3,38 µg
Foliany	0,51 mg
Witamina B6	3,27 mg
Niacyna	26,41 mg
Witamina B2	2,25 mg
Witamina B1	2,23 mg
Witamina E	15,13 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,40 mg
Skrobia	203,69 mg
Sól	3879,22 mg
Mangan	4,37 mg
Miedź	1,77 mg
Cynk	10,97 mg
Żelazo	13,31 mg
Magnez	415,01 mg
Fosfor	1681,89 mg
Wapń	959,71 mg
Potas	5863,39 mg
Sód	1550,18 mg
Błonnik pokarmowy	31,61 g
Cukry proste	29,05 g
Węglowodany	310,08 g
Cholesterol	138,30 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,01 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,20 g
Tłuszcze nienasycone	39,86 g
Tłuszcze nasycone	20,69 g
Tłuszcze	64,49 g
Białka	106,06 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.06.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	→	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Szczypiorek, twaróg z zieleciną	kisiel 300ml	zupa grysikowa 400ml, pulpet gotowany w sosie koperkowym, Kompot, surówka z czerwonej kapusty, Ziemniaki gotowane	kanapka z ogórkiem	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, sałatka makaronowa I	serek wiejski lekki *(mle)
	G	Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 4g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Szczypiorek - 10g	Kisiel w proszku - 30g, Woda - 300ml	Pietruszka, liście - 3g, Kasza manna *(glu) - 15g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 120g, Pietruszka, korzeń - 25g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 5g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Kapusta czerwona - 90g, Cebula - 30g, Jabłko - 30g, Musztarda - 1g, Olej rzepakowy - 5g	Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Ogórek - 25g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Sałata - 2g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 30g, Papryka czerwona - 65g, Ogórek - 25g, Majonez domowy z olejem rzepakowym *(jaj) - 5g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) - 10g, Koper ogrodowy - 3g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	serek wiejski lekki - 150g

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2395,70 kCal
Witamina C	269,80 mg
Witamina B12	3,97 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	3,35 mg
Niacyna	20,95 mg
Witamina B2	2,53 mg
Witamina B1	2,00 mg
Witamina E	15,94 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,08 mg
Skrobia	220,37 mg
Sól	4007,05 mg
Mangan	7,83 mg
Miedź	1,97 mg
Cynk	15,00 mg
Żelazo	14,76 mg
Magnez	456,55 mg
Fosfor	1836,16 mg
Wapń	1112,90 mg
Potas	5603,80 mg
Sód	1954,59 mg
Błonnik pokarmowy	38,11 g
Cukry proste	22,85 g
Węglowodany	352,77 g
Cholesterol	334,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,05 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,18 g
Tłuszcze nienasycone	38,34 g
Tłuszcze nasycone	24,70 g
Tłuszcze	68,94 g
Białka	109,89 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.06.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	J	Makaron na mleku 300ml, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	surówka z warzyw mieszanych, Kasza gryczana, gotowana, kisiel 300ml, Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), zupa kalafiorowa *(glu, mle)	Kabanosy dębowe, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Banan
	G	Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g	Kapusta biała - 90g, Marchew - 80g, Seler korzeniowy *(sel) - 60g, Cebula - 20g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 7g, Olej rzepakowy - 10g, Kisiel w proszku - 15g, Woda - 450ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 120g, Ziemniaki, średnio - 200g, Pietruszka, korzeń - 15g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Kalafior, mrożony - 35g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, Kasza gryczana, gotowana - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kabanosy dębowe - 90g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Banan - 200g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2296,74 kCal
Witamina C	157,37 mg
Witamina B12	2,76 µg
Foliany	0,42 mg
Witamina B6	2,84 mg
Niacyna	12,76 mg
Witamina B2	2,02 mg
Witamina B1	1,32 mg
Witamina E	12,65 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,89 mg
Skrobia	176,69 mg
Sól	8012,15 mg
Mangan	5,97 mg
Miedź	1,52 mg
Cynk	10,19 mg
Żelazo	11,22 mg
Magnez	478,38 mg
Fosfor	1459,10 mg
Wapń	1115,05 mg
Potas	4809,85 mg
Sód	3203,20 mg
Błonnik pokarmowy	31,83 g
Cukry proste	29,95 g
Węglowodany	328,16 g
Cholesterol	78,88 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,94 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,72 g
Tłuszcze nienasycone	42,55 g
Tłuszcze nasycone	25,61 g
Tłuszcze	73,24 g
Białka	96,23 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.06.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	Makaron na mleku 300ml, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), marchewka gotowana, kisiel 300ml, Ziemniaki gotowane, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle)
	G	Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 50g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 120g, Jaja kurze całe *(jaj) - 15g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Marchew - 170g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Kisiel w proszku - 15g, Woda - 450ml, Ziemniaki, średnio - 500g, Pietruszka, korzeń - 15g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Koper ogrodowy - 2g, Kalafior, mrożony - 35g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2021,74 kCal
Witamina C	149,18 mg
Witamina B12	3,25 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	3,08 mg
Niacyna	18,91 mg
Witamina B2	2,16 mg
Witamina B1	1,34 mg
Witamina E	10,31 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,48 mg
Skrobia	189,19 mg
Sól	5847,35 mg
Mangan	3,17 mg
Miedź	1,48 mg
Cynk	9,50 mg
Żelazo	10,71 mg
Magnez	369,63 mg
Fosfor	1499,25 mg
Wapń	1011,10 mg
Potas	5349,40 mg
Sód	2193,10 mg
Błonnik pokarmowy	26,31 g
Cukry proste	11,64 g
Węglowodany	306,51 g
Cholesterol	230,78 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,15 g
Tłuszcze jednonienasycone	15,29 g
Tłuszcze nienasycone	28,70 g
Tłuszcze nasycone	19,32 g
Tłuszcze	52,62 g
Białka	93,52 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.06.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	J	Makaron na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	kanapka z papryką	Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), surówka z warzyw mieszanych, kisiel 300ml, Ziemniaki gotowane, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	SKYR naturalny *(mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kurczak gotowany *(glu, soj, mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	kanapka z wędliną
	G	Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 50g	Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Sałata - 2g, Papryka czerwona - 25g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 150g, Jaja kurze całe *(jaj) - 15g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Kapusta biała - 90g, Marchew - 50g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 7g, Olej rzepakowy - 10g, Kisiel w proszku - 15g, Woda - 450ml, Ziemniaki, średnio - 500g, Kalafior, mrożony - 35g, Pietruszka, korzeń - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 3g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g	SKYR naturalny *(mle) - 140g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kurczak gotowany *(glu, mle) - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 20g, Chleb żytni razowy *(glu) - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2391,08 kCal
Witamina C	217,53 mg
Witamina B12	2,92 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	3,41 mg
Niacyna	20,94 mg
Witamina B2	2,16 mg
Witamina B1	1,55 mg
Witamina E	16,12 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,66 mg
Skrobia	219,01 mg
Sól	7442,70 mg
Mangan	8,09 mg
Miedź	1,82 mg
Cynk	13,95 mg
Żelazo	13,91 mg
Magnez	461,99 mg
Fosfor	1791,59 mg
Wapń	1012,51 mg
Potas	5647,81 mg
Sód	2914,76 mg
Błonnik pokarmowy	38,36 g
Cukry proste	18,79 g
Węglowodany	350,24 g
Cholesterol	253,78 mg
Tłuszcze wielonienasycone	16,54 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,27 g
Tłuszcze nienasycone	40,07 g
Tłuszcze nasycone	19,75 g
Tłuszcze	65,26 g
Białka	119,76 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.06.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	↪	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Szynka bankietowa *(soj)	schab duszony w sosie własnym, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane, Zupa z młodej kapusty z koperkiem	Krakowska parzona, marmolada wieloowocowa, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle)
	↻	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Marchew - 50g, Szynka bankietowa - 1g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Wieprzowina, schab surowy bez kości - 130g, Olej rzepakowy - 5g, Mąka pszenna, typ 550 - 10g, Woda - 350ml, Fasola szparagowa - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 500g, Kapusta biała - 80g, Marchew - 40g, Pietruszka, korzeń - 20g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Pietruszka, liście - 5g, Koper ogrodowy - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Krakowska parzona - 40g, marmolada wieloowocowa - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2210,25 kCal
Witamina C	182,70 mg
Witamina B12	3,93 µg
Foliany	0,45 mg
Witamina B6	3,39 mg
Niacyna	26,13 mg
Witamina B2	2,44 mg
Witamina B1	2,27 mg
Witamina E	12,06 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,17 mg
Skrobia	176,02 mg
Sól	5458,80 mg
Mangan	4,65 mg
Miedź	1,56 mg
Cynk	11,66 mg
Żelazo	12,96 mg
Magnez	412,35 mg
Fosfor	1789,30 mg
Wapń	1034,30 mg
Potas	5438,85 mg
Sód	2181,80 mg
Błonnik pokarmowy	32,21 g
Cukry proste	36,60 g
Węglowodany	310,19 g
Cholesterol	142,40 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,30 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,19 g
Tłuszcze nienasycone	34,73 g
Tłuszcze nasycone	23,92 g
Tłuszcze	64,09 g
Białka	116,89 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.06.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	płatki jęczmienne na mleku 300ml, polędwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), Chleb wiejski *(glu), Jabłko, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa jarzynowa 400ml, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zraz mięsno-ryżowy w sosie	szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, polędwica miodowa Ł - 50g, Chleb wiejski - 75g, Jabłko - 150g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	mieszanka warzywna - 30g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 8g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ryż biały - 30g, Bułka tarta *(glu) - 5g, Wieprzowina, łopatką - 110g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka gotowana wieprzowa - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2075,77 kCal
Witamina C	221,55 mg
Witamina B12	3,54 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	3,07 mg
Niacyna	22,59 mg
Witamina B2	2,21 mg
Witamina B1	1,94 mg
Witamina E	12,49 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,17 mg
Skrobia	197,32 mg
Sól	5261,74 mg
Mangan	3,88 mg
Miedź	1,57 mg
Cynk	11,42 mg
Żelazo	12,53 mg
Magnez	393,22 mg
Fosfor	1549,17 mg
Wapń	1071,39 mg
Potas	5712,10 mg
Sód	1742,97 mg
Błonnik pokarmowy	30,85 g
Cukry proste	25,51 g
Węglowodany	307,65 g
Cholesterol	147,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,17 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,31 g
Tłuszcze nienasycone	31,94 g
Tłuszcze nasycone	22,78 g
Tłuszcze	59,23 g
Białka	92,17 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.06.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	→	płatki jęczmienne na mleku 300ml, polędwica miodowa Ł *(gor, glu, sel), surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Jabłko	zupa jarzynowa 400ml, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zraz mięsno-ryżowy w sosie	kanapka z ogórkiem	szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata	Kefir, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Marchew - 50g, polędwica miodowa Ł - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Jabłko - 120g	Marchew - 70g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, mieszanka warzywna - 25g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 5g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 500ml, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Wieprzowina, łopatka - 110g, Ryż biały - 30g, Bułka tarta *(glu) - 20g	Ogórek - 20g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Sałata - 2g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka gotowana wieprzowa - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Kefir, 2% tłuszczu - 375g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2346,57 kCal
Witamina C	245,28 mg
Witamina B12	4,65 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	3,34 mg
Niacyna	22,31 mg
Witamina B2	2,47 mg
Witamina B1	2,00 mg
Witamina E	14,02 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,98 mg
Skrobia	220,71 mg
Sól	6354,80 mg
Mangan	7,32 mg
Miedź	1,85 mg
Cynk	14,55 mg
Żelazo	14,87 mg
Magnez	474,78 mg
Fosfor	1864,82 mg
Wapń	1226,78 mg
Potas	6004,43 mg
Sód	2180,08 mg
Błonnik pokarmowy	40,54 g
Cukry proste	23,62 g
Węglowodany	352,56 g
Cholesterol	162,45 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,26 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,83 g
Tłuszcze nienasycone	36,54 g
Tłuszcze nasycone	25,79 g
Tłuszcze	67,31 g
Białka	102,04 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.06.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Pomidor, Sałata, Ser, edamski tłusty	zupa zaciekowa z fasolą, buraczki duszone, gołąbek w sosie, Kompot, Ziemniaki gotowane	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	serek wiejski z dodatkiem owocowym *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Ryż biały - 25g, Woda - 50ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 200g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser, edamski tłusty - 40g	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Fasola biała, nasiona suche - 20g, Pietruszka, liście - 7g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 30g, Pietruszka, korzeń - 15g, Burak - 120g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Kapusta biała - 200g, Ryż biały - 30g, Koper ogrodowy - 3g, Mintaj, świeży - 90g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, polędwica z majerankiem - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 5g	serek wiejski z truskawkami *(mle) - 150g

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, Mió - Miód, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2346,72 kCal
Witamina C	252,00 mg
Witamina B12	6,20 µg
Foliany	0,62 mg
Witamina B6	2,88 mg
Niacyna	17,09 mg
Witamina B2	2,08 mg
Witamina B1	1,50 mg
Witamina E	14,87 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,50 mg
Skrobia	220,33 mg
Sól	5364,51 mg
Mangan	5,84 mg
Miedź	1,81 mg
Cynk	12,48 mg
Żelazo	15,22 mg
Magnez	449,55 mg
Fosfor	1864,26 mg
Wapń	1420,90 mg
Potas	5880,82 mg
Sód	2083,61 mg
Błonnik pokarmowy	34,93 g
Cukry proste	36,12 g
Węglowodany	362,58 g
Cholesterol	385,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,28 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,21 g
Tłuszcze nienasycone	34,88 g
Tłuszcze nasycone	25,40 g
Tłuszcze	64,30 g
Białka	105,96 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.06.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	zupa zacierkowa, Kompot, potrawka rybna *(ryb), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Banan, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	Napój mleczny jogurtowy
	G	Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 50ml, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g	Marchew - 100g, Seler korzeniowy *(sel) - 70g, Pietruszka, korzeń - 60g, Pietruszka, liście - 17g, Koper ogrodowy - 2g, Ziemniaki, średnio - 500g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 40g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, miruna ryba - 90g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 45g, mieszanka warzywna - 120g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Banan - 200g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 30g, Sałata - 10g	Napój mleczny jogurtowy - 250g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, Mió - Miód, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2394,79 kCal
Witamina C	194,26 mg
Witamina B12	4,32 µg
Foliany	0,51 mg
Witamina B6	3,74 mg
Niacyna	18,38 mg
Witamina B2	2,83 mg
Witamina B1	1,44 mg
Witamina E	12,05 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,09 mg
Skrobia	203,89 mg
Sól	3950,67 mg
Mangan	4,29 mg
Miedź	1,80 mg
Cynk	10,73 mg
Żelazo	13,01 mg
Magnez	458,66 mg
Fosfor	1833,15 mg
Wapń	1277,94 mg
Potas	6634,07 mg
Sód	1630,17 mg
Błonnik pokarmowy	35,17 g
Cukry proste	35,44 g
Węglowodany	386,55 g
Cholesterol	322,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,32 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,85 g
Tłuszcze nienasycone	28,80 g
Tłuszcze nasycone	21,24 g
Tłuszcze	54,24 g
Białka	102,95 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.06.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	J	zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	Jabłko	zupa zacierkowa, gołąbek w sosie, Kompot, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	kanapka z wędliną *(glu, sel, gor)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Ryż biały - 25g, Woda - 50ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g	Jabłko - 120g	Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 7g, Koper ogrodowy - 5g, Ziemniaki, średnio - 500g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 40g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Mintaj, świeży - 90g, Ryż biały - 30g, Kapusta biała - 200g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, mieszanka warzywna - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	kiełbasa szynkowa - 20g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 2g, Sałata - 2g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja gotowane - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2381,59 kCal
Witamina C	252,09 mg
Witamina B12	7,70 µg
Foliany	0,55 mg
Witamina B6	3,10 mg
Niacyna	17,22 mg
Witamina B2	3,10 mg
Witamina B1	1,62 mg
Witamina E	15,51 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,93 mg
Skrobia	227,18 mg
Sól	4805,72 mg
Mangan	7,06 mg
Miedź	1,80 mg
Cynk	15,50 mg
Żelazo	14,95 mg
Magnez	496,58 mg
Fosfor	2255,16 mg
Wapń	1418,12 mg
Potas	6358,83 mg
Sód	1920,03 mg
Błonnik pokarmowy	42,17 g
Cukry proste	31,81 g
Węglowodany	366,57 g
Cholesterol	542,52 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,93 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,86 g
Tłuszcze nienasycone	31,94 g
Tłuszcze nasycone	22,36 g
Tłuszcze	59,05 g
Białka	112,97 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.06.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kielbasa podwawelska, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, Ser topiony, edamski	zupa brokułowa 400ml, Wątróbka duszona, Kompot, surówka z młodej kapusty *(gor, sel), Ziemniaki gotowane	kielbasa żywiecka, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata, twaróg z zieleniną	Kiwi
	G	Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 50ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Kielbasa podwawelska - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g, Ser topiony, edamski - 17g	Brokuły, mrożone - 35g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 80g, Woda - 500ml, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Koper ogrodowy - 4g, Wątroba wieprzowa - 120g, Cebula - 45g, Olej rzepakowy - 15g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kapusta biała - 90g, Kukurydza, konserwowa - 20g, ocet - 1g, Cukier - 2g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Koper ogrodowy - 4g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 40g, kielbasa żywiecka - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 5g	Kiwi - 80g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2073,92 kCal
Witamina C	306,87 mg
Witamina B12	32,36 µg
Foliany	0,55 mg
Witamina B6	3,63 mg
Niacyna	37,05 mg
Witamina B2	5,32 mg
Witamina B1	1,54 mg
Witamina E	14,24 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	17,62 mg
Skrobia	188,64 mg
Sól	5120,81 mg
Mangan	4,83 mg
Miedź	2,25 mg
Cynk	15,46 mg
Żelazo	31,10 mg
Magnez	382,34 mg
Fosfor	1788,74 mg
Wapń	859,43 mg
Potas	5355,79 mg
Sód	2046,45 mg
Błonnik pokarmowy	31,89 g
Cukry proste	22,76 g
Węglowodany	287,11 g
Cholesterol	534,59 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,71 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,34 g
Tłuszcze nienasycone	40,91 g
Tłuszcze nasycone	22,62 g
Tłuszcze	67,35 g
Białka	95,38 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.06.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	Kasza manna na mleku, szynka z kotła, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa brokułowa 400ml, gulasz z podrobów wieprzowych, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, schab wiśniowy *(soj), Ser twarogowy półtłusty *(mle)	Skyr owocowy *(mle)
	G	Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 50ml, Marchew - 50g, szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Brokuły, mrożone - 35g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 100g, Woda - 600ml, Pietruszka, korzeń - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Koper ogrodowy - 2g, ozory wieprzowe - 120g, Pietruszka, liście - 2g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Kalafior, mrożony - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Schab Wiśniowy *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 40g	skyr owocowy *(mle) - 1g

*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2022,89 kCal
Witamina C	211,11 mg
Witamina B12	2,15 µg
Foliany	0,44 mg
Witamina B6	2,63 mg
Niacyna	15,43 mg
Witamina B2	1,67 mg
Witamina B1	1,25 mg
Witamina E	10,48 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,14 mg
Skrobia	185,14 mg
Sól	5447,77 mg
Mangan	3,25 mg
Miedź	1,36 mg
Cynk	7,15 mg
Żelazo	13,79 mg
Magnez	341,51 mg
Fosfor	1132,10 mg
Wapń	937,44 mg
Potas	5101,52 mg
Sód	2309,67 mg
Błonnik pokarmowy	27,48 g
Cukry proste	21,23 g
Węglowodany	271,45 g
Cholesterol	192,40 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,92 g
Tłuszcze jednonienasycone	12,27 g
Tłuszcze nienasycone	23,09 g
Tłuszcze nasycone	23,99 g
Tłuszcze	63,40 g
Białka	104,09 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.06.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	J	szynka z kotła, zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)	zupa brokułowa 400ml, gulasz z podrobów wieprzowych, Kompot, surówka z młodej kapusty *(gor, sel), Ziemniaki gotowane	kanapka z serem żółtym	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, pasta mięsno-jarzynowa, Pomidor, Sałata, schab wiśniowy *(soj)	Jabłko
	G	Woda - 250ml, Pietruszka, liście - 2g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 20g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Ziemniaki, średnio - 100g, Ryż biały - 15g, szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g	Ziemniaki, średnio - 540g, Marchew - 80g, Woda - 600ml, Pietruszka, korzeń - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Koper ogrodowy - 4g, Brokuły, mrożone - 35g, ozory wieprzowe - 120g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Pietruszka, liście - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kapusta biała - 90g, Olej rzepakowy - 5g, Cebula - 15g, Kukurydza, konserwowa - 20g, ocet - 1g, Cukier - 2g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g	Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Ser, edamski tłusty - 15g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Noga (udo) kurczaka - 60g, mieszanka warzywna - 20g, Schab Wiśniowy *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2305,33 kCal
Witamina C	307,77 mg
Witamina B12	2,11 µg
Foliany	0,55 mg
Witamina B6	3,60 mg
Niacyna	20,27 mg
Witamina B2	1,80 mg
Witamina B1	1,47 mg
Witamina E	16,98 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,99 mg
Skrobia	206,44 mg
Sól	7116,90 mg
Mangan	7,21 mg
Miedź	1,90 mg
Cynk	11,74 mg
Żelazo	17,75 mg
Magnez	472,37 mg
Fosfor	1557,84 mg
Wapń	948,79 mg
Potas	6536,52 mg
Sód	2976,33 mg
Błonnik pokarmowy	44,90 g
Cukry proste	31,32 g
Węglowodany	332,25 g
Cholesterol	220,50 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,47 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,71 g
Tłuszcze nienasycone	33,12 g
Tłuszcze nasycone	22,92 g
Tłuszcze	73,71 g
Białka	98,21 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.06.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	↵	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	surówka z marchwi i jabłka, barszcz czerwony *(glu, sel, mle), Kompot, kotlet pożarski *(glu, jaj, mle), Ryż biały, gotowany	południca miodowa Ł *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle)
	↻	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Marchew - 170g, Jabłko - 30g, jogurt typ grecki *(mle) - 10ml, Burak - 80g, Ziemniaki, średnio - 200g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 5g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 120g, Bułka tarta *(glu) - 20g, Olej rzepakowy - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 20g, Ryż biały, gotowany - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, połędwica miodowa Ł - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2196,55 kCal
Witamina C	114,34 mg
Witamina B12	3,69 µg
Foliany	0,44 mg
Witamina B6	2,36 mg
Niacyna	15,22 mg
Witamina B2	2,42 mg
Witamina B1	1,10 mg
Witamina E	12,13 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,50 mg
Skrobia	177,82 mg
Sól	5683,60 mg
Mangan	4,92 mg
Miedź	1,56 mg
Cynk	11,62 mg
Żelazo	12,33 mg
Magnez	345,35 mg
Fosfor	1672,50 mg
Wapń	983,55 mg
Potas	4464,85 mg
Sód	1816,36 mg
Błonnik pokarmowy	29,44 g
Cukry proste	17,13 g
Węglowodany	303,52 g
Cholesterol	230,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,71 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,43 g
Tłuszcze nienasycone	39,34 g
Tłuszcze nasycone	23,91 g
Tłuszcze	67,58 g
Białka	108,40 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.06.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	↵	polędwica z majerankiem, Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	kurczak w sosie, ryż gotowany, marchewka gotowana, barszcz czerwony *(glu, sel, mle), Kompot	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Banan
	↻	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Noga (udo) kurczaka - 220g, Marchew - 200g, Pietruszka, korzeń - 40g, Pietruszka, liście - 7g, Ryż biały - 150g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Ziemniaki, średnio - 200g, Burak - 80g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Mieszanek owocowa, mrożona - 50g, Woda - 200ml	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka biała - 40g, Chleb wiejski - 75g, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Banan - 160g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2449,13 kCal
Witamina C	147,35 mg
Witamina B12	3,60 µg
Foliany	0,52 mg
Witamina B6	3,35 mg
Niacyna	19,53 mg
Witamina B2	2,44 mg
Witamina B1	1,29 mg
Witamina E	11,54 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,02 mg
Skrobia	234,41 mg
Sól	5423,81 mg
Mangan	5,19 mg
Miedź	1,83 mg
Cynk	12,66 mg
Żelazo	13,14 mg
Magnez	410,63 mg
Fosfor	1741,28 mg
Wapń	1080,71 mg
Potas	5474,90 mg
Sód	2167,88 mg
Błonnik pokarmowy	31,20 g
Cukry proste	27,27 g
Węglowodany	372,23 g
Cholesterol	300,65 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,58 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,26 g
Tłuszcze nienasycone	43,71 g
Tłuszcze nasycone	24,33 g
Tłuszcze	73,62 g
Białka	105,48 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.06.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	J	polędwica z majerankiem, Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata	kanapka z pomidorem	kurczak w sosie, barszcz czerwony *(glu, sel, mle), kalafior gotowany, Kompot, Ryż biały, gotowany	Jabłko	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata	SKYR naturalny *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g	Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Pomidor - 30g, Sałata - 5g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g	Noga (udo) kurczaka - 220g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 40g, Pietruszka, liście - 7g, Burak - 80g, Ziemniaki, średnio - 200g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Kalafior, mrożony - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Ryż biały, gotowany - 150g	Jabłko - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	SKYR naturalny *(mle) - 140g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2177,13 kCal
Witamina C	231,06 mg
Witamina B12	3,23 µg
Foliany	0,50 mg
Witamina B6	2,77 mg
Niacyna	17,95 mg
Witamina B2	2,22 mg
Witamina B1	1,25 mg
Witamina E	12,20 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,19 mg
Skrobia	173,64 mg
Sól	6083,81 mg
Mangan	7,07 mg
Miedź	1,68 mg
Cynk	13,21 mg
Żelazo	14,75 mg
Magnez	391,13 mg
Fosfor	1675,98 mg
Wapń	1018,01 mg
Potas	4826,80 mg
Sód	2515,78 mg
Błonnik pokarmowy	37,38 g
Cukry proste	29,70 g
Węglowodany	295,73 g
Cholesterol	327,65 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,11 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,15 g
Tłuszcze nienasycone	44,56 g
Tłuszcze nasycone	23,45 g
Tłuszcze	73,88 g
Białka	116,15 g