

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.05.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	J	Krakowska parzona, Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	zupa wiosenna 400 ml, fasolka po bretońsku, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kompot	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, pasta z ryby 40g *(gor, ryb, jaj, mle, siar), Sałata	Kefir, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 50ml, Krakowska parzona - 50g, 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	mieszanek warzywna - 35g, Marchew - 60g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Ziemniaki, gotowane w wodzie - 200g, Woda - 600ml, Koper ogrodowy - 20g, Fasola biała, nasiona suche - 60g, Kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 25g, Wieprzowina, łopatka - 60g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Cebula - 20g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 25g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, jogurt typ grecki *(mle) - 20ml, Makrela, wędzona *(ryb) - 30g, Cebula - 10g, Jaja gotowane *(jaj) - 25g, szynka biała - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, 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, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko, siar - Siarka i dwutlenek siarki

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2093,75 kCal
Witamina C	155,43 mg
Witamina B12	7,48 µg
Foliany	0,42 mg
Witamina B6	2,44 mg
Niacyna	18,64 mg
Witamina B2	2,40 mg
Witamina B1	1,88 mg
Witamina E	9,78 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,97 mg
Skrobia	176,88 mg
Sól	7152,15 mg
Mangan	6,19 mg
Miedź	1,79 mg
Cynk	14,35 mg
Żelazo	16,86 mg
Magnez	467,55 mg
Fosfor	1841,60 mg
Wapń	1244,10 mg
Potas	4704,85 mg
Sód	2859,97 mg
Błonnik pokarmowy	37,49 g
Cukry proste	13,52 g
Węglowodany	288,62 g
Cholesterol	249,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,07 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,47 g
Tłuszcze nienasycone	35,16 g
Tłuszcze nasycone	26,03 g
Tłuszcze	65,65 g
Białka	105,29 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.05.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	szynka z kotła, Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Sałata	zupa wiosenna 400 ml, kluski śląskie ze szpinakiem, surówka z marchewki tartej, Kompot	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Banan
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 50ml, szynka z kotła - 40g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 10g	mieszaneczka warzywna - 35g, Marchew - 170g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Ziemniaki, gotowane w wodzie - 200g, Woda - 600ml, Koper ogrodowy - 20g, Szpinak, mrożony - 45g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 15g, Ziemniaki, średnio - 400g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Skrobia ziemniaczana - 40g, Białko jaja kurczaka - 100g, Olej rzepakowy - 10g, Mieszaneczka owocowa, mrożona - 50g	Kawa zbożowa *(glu) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Banan - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2280,75 kCal
Witamina C	202,20 mg
Witamina B12	1,90 µg
Foliany	0,50 mg
Witamina B6	3,38 mg
Niacyna	17,37 mg
Witamina B2	2,13 mg
Witamina B1	1,33 mg
Witamina E	13,88 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,92 mg
Skrobia	244,36 mg
Sól	6379,00 mg
Mangan	4,29 mg
Miedź	1,82 mg
Cynk	8,80 mg
Żelazo	13,86 mg
Magnez	444,80 mg
Fosfor	1256,40 mg
Wapń	828,70 mg
Potas	5906,60 mg
Sód	2550,05 mg
Błonnik pokarmowy	35,28 g
Cukry proste	28,05 g
Węglowodany	386,31 g
Cholesterol	58,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,66 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,27 g
Tłuszcze nienasycone	40,88 g
Tłuszcze nasycone	17,69 g
Tłuszcze	61,83 g
Białka	76,93 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.05.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	szynka z kotła, Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	kanapka z ogórkiem	zupa wiosenna 400 ml, fasolka po bretońsku, Chleb żytni razowy *(glu), Kompot	Jabłko	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, pasta z ryby 40g *(gor, ryb, jaj, mle, siar), Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 50ml, szynka z kotła - 40g, 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	Ogórek - 25g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Sałata - 2g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 3g	Marchew - 65g, mieszanka warzywna - 35g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 15g, Ziemniaki, gotowane w wodzie - 200g, Woda - 600ml, Koper ogrodowy - 20g, Fasola biała, nasiona suche - 80g, Kiełbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 20g, Wieprzowina, łopatka - 60g, Cebula - 20g, Olej rzepakowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Chleb żytni razowy - 60g	Jabłko - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Cebula - 10g, Jaja gotowane *(jaj) - 25g, jogurt typ grecki *(mle) - 20ml, Makrela, wędzona *(ryb) - 30g, polędwica z majerankiem - 30g, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko, siar - Siarka i dwutlenek siarki

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2209,58 kCal
Witamina C	188,26 mg
Witamina B12	6,32 µg
Foliany	0,50 mg
Witamina B6	2,72 mg
Niacyna	19,35 mg
Witamina B2	2,38 mg
Witamina B1	2,06 mg
Witamina E	15,29 mg
Witamina D	0,01 mg
Witamina A	2,11 mg
Skrobia	180,95 mg
Sól	8059,74 mg
Mangan	9,34 mg
Miedź	2,08 mg
Cynk	16,93 mg
Żelazo	20,11 mg
Magnez	544,01 mg
Fosfor	1996,26 mg
Wapń	1165,00 mg
Potas	5326,53 mg
Sód	3222,53 mg
Błonnik pokarmowy	51,26 g
Cukry proste	25,94 g
Węglowodany	319,27 g
Cholesterol	229,13 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,94 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,02 g
Tłuszcze nienasycone	44,24 g
Tłuszcze nasycone	22,53 g
Tłuszcze	71,94 g
Białka	105,15 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.05.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	→	Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Kiwi, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, twaróg z zieleciną	zupa szczawiowa 400ml *(glu, sel, mle), buraczki duszone, gołąbek w sosie, Kompot, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Piecówka *(glu), Rzodkiewka, Sałata	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)
	G	Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 50ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 3g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Kiwi - 70g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Szczaw - 50g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 30g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 50ml, Ziemniaki, średnio - 590g, Burak - 180g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Kapusta biała - 220g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Ryż biały - 30g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Koper ogrodowy - 3g, Pietruszka, liście - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Piecówka - 1g, 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, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2294,63 kCal
Witamina C	324,69 mg
Witamina B12	3,21 µg
Foliany	0,65 mg
Witamina B6	3,42 mg
Niacyna	22,70 mg
Witamina B2	2,43 mg
Witamina B1	1,90 mg
Witamina E	12,49 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,76 mg
Skrobia	205,70 mg
Sól	4299,34 mg
Mangan	6,00 mg
Miedź	1,87 mg
Cynk	13,37 mg
Żelazo	15,76 mg
Magnez	443,74 mg
Fosfor	1606,01 mg
Wapń	1115,11 mg
Potas	6643,40 mg
Sód	1762,54 mg
Błonnik pokarmowy	39,78 g
Cukry proste	44,82 g
Węglowodany	358,07 g
Cholesterol	134,85 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,11 g
Tłuszcze jednonienasycone	15,78 g
Tłuszcze nienasycone	27,16 g
Tłuszcze nasycone	24,78 g
Tłuszcze	60,32 g
Białka	98,65 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.05.2026, WTOREK

		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, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	zupa zacierkowa, pulpet gotowany w sosie koperkowym, buraczki duszone, Kompot, Ziemniaki gotowane	polędwica miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy, z witaminami E i C
	↻	Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 50ml, Chleb wiejski - 75g, Jabłko - 120g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g	Marchew - 120g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Pietruszka, korzeń - 60g, Pietruszka, liście - 2g, Koper ogrodowy - 17g, Ziemniaki, średnio - 450g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 50g, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Wieprzowina, łopatka - 100g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Cukier - 1g, Burak - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, polędwica miodowa regionalna - 30g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy, z witaminami E i C - 300g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2302,18 kCal
Witamina C	225,77 mg
Witamina B12	4,08 µg
Foliany	0,65 mg
Witamina B6	3,11 mg
Niacyna	22,44 mg
Witamina B2	2,52 mg
Witamina B1	1,95 mg
Witamina E	19,80 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,17 mg
Skrobia	199,45 mg
Sól	4473,20 mg
Mangan	4,29 mg
Miedź	1,77 mg
Cynk	13,27 mg
Żelazo	15,85 mg
Magnez	385,76 mg
Fosfor	1572,60 mg
Wapń	949,75 mg
Potas	6064,89 mg
Sód	1643,18 mg
Błonnik pokarmowy	35,97 g
Cukry proste	25,48 g
Węglowodany	357,88 g
Cholesterol	401,60 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,22 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,93 g
Tłuszcze nienasycone	32,47 g
Tłuszcze nasycone	22,57 g
Tłuszcze	59,66 g
Białka	100,81 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.05.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Ogórek, Sałata, twaróg z zieleciną	Jabłko	zupa zacierkowa, pulpet gotowany w sosie koperkowym, Kompot, surówka z kapusty czerwonej, Ziemniaki, gotowane w wodzie	kanapka z wędliną	południca miodowa regionalna *(soj), 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	serek wiejski lekki *(mle)
	↺	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Marchew - 30g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 15g, Ziemniaki, średnio - 150g, Woda - 300ml, Olej rzepakowy - 5g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g	Koper ogrodowy - 7g, Ziemniaki, średnio - 290g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 45g, Jaja kurze całe *(jaj) - 15g, Marchew - 60g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Wieprzowina, łopatka - 100g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Kapusta czerwona - 90g, Olej rzepakowy - 5g, ocet - 2g, Cukier - 5g, Cebula - 20g, Jabłko - 50g, Ziemniaki, gotowane w wodzie - 300g	Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 20g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 3g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, południca miodowa regionalna - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	serek wiejski lekki - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2302,25 kCal
Witamina C	259,32 mg
Witamina B12	3,01 µg
Foliany	0,52 mg
Witamina B6	3,56 mg
Niacyna	24,57 mg
Witamina B2	2,19 mg
Witamina B1	2,13 mg
Witamina E	14,19 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,24 mg
Skrobia	230,39 mg
Sól	4703,07 mg
Mangan	7,03 mg
Miedź	2,14 mg
Cynk	14,70 mg
Żelazo	16,13 mg
Magnez	444,35 mg
Fosfor	1645,68 mg
Wapń	624,92 mg
Potas	6330,42 mg
Sód	2209,22 mg
Błonnik pokarmowy	42,26 g
Cukry proste	35,61 g
Węglowodany	359,26 g
Cholesterol	339,83 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,69 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,91 g
Tłuszcze nienasycone	31,49 g
Tłuszcze nasycone	18,18 g
Tłuszcze	55,22 g
Białka	112,35 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.05.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	→	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Makrela, wędzona *(ryb), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Ser, gouda tłusty *(mle)	Pulpet drobiowy w sosie, marchew duszona z groszkiem, Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), luncheon meat *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Sałata	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy, z witaminami E i C
	↺	Woda - 50ml, Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Makrela, wędzona - 60g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 30g, Ser, gouda tłusty - 20g	Pietruszka, korzeń - 45g, Marchew - 165g, Koper ogrodowy - 4g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 35g, Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 25g, Groszek zielony - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 1g, Woda - 500ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Kalafior, mrożony - 30g, Ziemniaki, średnio - 290g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, luncheon meat - 40g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 10g	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy, z witaminami E i C - 300g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2316,94 kCal
Witamina C	179,70 mg
Witamina B12	8,46 µg
Foliany	0,44 mg
Witamina B6	2,93 mg
Niacyna	22,28 mg
Witamina B2	2,06 mg
Witamina B1	1,42 mg
Witamina E	18,73 mg
Witamina D	0,01 mg
Witamina A	4,78 mg
Skrobia	191,64 mg
Sól	6494,57 mg
Mangan	5,81 mg
Miedź	1,80 mg
Cynk	11,33 mg
Żelazo	13,09 mg
Magnez	408,66 mg
Fosfor	1702,97 mg
Wapń	965,56 mg
Potas	4937,19 mg
Sód	2476,00 mg
Błonnik pokarmowy	35,89 g
Cukry proste	19,52 g
Węglowodany	345,93 g
Cholesterol	218,40 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,41 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,64 g
Tłuszcze nienasycone	39,01 g
Tłuszcze nasycone	25,48 g
Tłuszcze	69,90 g
Białka	93,77 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.05.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	↪	kiełbasa szynkowa, 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	kurczak w sosie, fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeni *(Mió), Sałata	Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy
	↻	Woda - 50ml, Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, kiełbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Pietruszka, korzeń - 55g, Pietruszka, liście - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Noga (udo) kurczaka - 150g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Marchew - 70g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 120g, Woda - 500ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Koper ogrodowy - 2g, Kalafior, mrożony - 80g, Ziemniaki, średnio - 150g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka biała - 40g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeni - 25g, Sałata - 10g	Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2125,81 kCal
Witamina C	177,11 mg
Witamina B12	3,35 µg
Foliany	0,50 mg
Witamina B6	2,40 mg
Niacyna	16,90 mg
Witamina B2	2,40 mg
Witamina B1	1,28 mg
Witamina E	11,80 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,94 mg
Skrobia	159,00 mg
Sól	4704,71 mg
Mangan	4,22 mg
Miedź	1,49 mg
Cynk	10,45 mg
Żelazo	12,35 mg
Magnez	354,43 mg
Fosfor	1656,67 mg
Wapń	945,48 mg
Potas	4200,82 mg
Sód	1880,54 mg
Błonnik pokarmowy	28,27 g
Cukry proste	13,69 g
Węglowodany	284,23 g
Cholesterol	208,50 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,85 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,25 g
Tłuszcze nienasycone	40,12 g
Tłuszcze nasycone	24,39 g
Tłuszcze	69,52 g
Białka	104,54 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.05.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	→	kiełbasa szynkowa, 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, Papryka czerwona, Sałata	kanapka z pomidorem	kurczak w sosie, fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna, pęczak *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	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	SKYR naturalny *(mle)
	G	Woda - 50ml, Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, kiełbasa szynkowa - 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	Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Pomidor - 30g, Sałata - 5g	Pietruszka, liście - 2g, Olej rzepakowy - 5g, Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 150g, Pietruszka, korzeń - 35g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 120g, Woda - 500ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Kalafior, mrożony - 40g, Ziemniaki, średnio - 290g, Marchew - 20g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Kasza jęczmienna, pęczak - 150g	Jabłko - 80g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka biała - 45g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	SKYR naturalny *(mle) - 140g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2398,89 kCal
Witamina C	205,62 mg
Witamina B12	2,42 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	2,97 mg
Niacyna	19,70 mg
Witamina B2	1,96 mg
Witamina B1	1,46 mg
Witamina E	13,68 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,20 mg
Skrobia	254,76 mg
Sól	5298,77 mg
Mangan	8,30 mg
Miedź	1,94 mg
Cynk	13,09 mg
Żelazo	15,80 mg
Magnez	468,86 mg
Fosfor	1801,90 mg
Wapń	964,49 mg
Potas	4821,17 mg
Sód	2201,52 mg
Błonnik pokarmowy	40,52 g
Cukry proste	23,34 g
Węglowodany	363,79 g
Cholesterol	187,55 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,88 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,68 g
Tłuszcze nienasycone	38,80 g
Tłuszcze nasycone	20,15 g
Tłuszcze	64,01 g
Białka	111,65 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.05.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	zupa mleczna z ryżem 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, pieczeń chlebowa w przyprawach, Sałata	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, sznycel drobiowy 100g, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, Ziemniaki gotowane	mielonka tyrolska *(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	Napój mleczny jogurtowy
	G	Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Pieczeń chlebowa w przyprawach - 1g, 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	Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 55g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Pietruszka, liście - 2g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 2g, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100g, Bułka tarta *(glu) - 20g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Olej rzepakowy - 17g, Kapusta biała - 90g, Cebula - 10g, Por - 10g, Koper ogrodowy - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 300g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, mielonka tyrolska - 45g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Napój mleczny jogurtowy - 250g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2241,00 kCal
Witamina C	192,64 mg
Witamina B12	3,69 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	2,90 mg
Niacyna	25,34 mg
Witamina B2	2,23 mg
Witamina B1	1,26 mg
Witamina E	14,87 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,13 mg
Skrobia	191,59 mg
Sól	6555,16 mg
Mangan	4,83 mg
Miedź	1,42 mg
Cynk	10,21 mg
Żelazo	11,26 mg
Magnez	390,13 mg
Fosfor	1678,51 mg
Wapń	1268,29 mg
Potas	4851,63 mg
Sód	2620,12 mg
Błonnik pokarmowy	29,65 g
Cukry proste	15,46 g
Węglowodany	312,53 g
Cholesterol	182,30 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,92 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,33 g
Tłuszcze nienasycone	41,34 g
Tłuszcze nasycone	24,72 g
Tłuszcze	74,59 g
Białka	93,58 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.05.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	Pieczeń drobiowo-wieprzowa, zupa mleczna z ryżem 300ml, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, schab duszony w sosie własnym, marchewka gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Mus owocowy Tropical Vibes Tymbark
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ryż biały - 35g, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 100ml, Pieczeń drobiowo-wieprzowa - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 230g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Pietruszka, liście - 2g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 5g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 300g	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 220ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, polędwica z majerankiem - 60g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jabłko - 172g, Cytryna - 4g, Figi, suszone - 12g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2040,01 kCal
Witamina C	129,96 mg
Witamina B12	3,35 µg
Foliany	0,37 mg
Witamina B6	2,87 mg
Niacyna	22,21 mg
Witamina B2	1,91 mg
Witamina B1	2,12 mg
Witamina E	14,13 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,56 mg
Skrobia	172,16 mg
Sól	6095,48 mg
Mangan	3,34 mg
Miedź	1,37 mg
Cynk	9,31 mg
Żelazo	11,27 mg
Magnez	315,66 mg
Fosfor	1370,77 mg
Wapń	998,39 mg
Potas	4755,93 mg
Sód	2436,47 mg
Błonnik pokarmowy	31,18 g
Cukry proste	29,30 g
Węglowodany	296,38 g
Cholesterol	120,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,75 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,09 g
Tłuszcze nienasycone	48,88 g
Tłuszcze nasycone	21,82 g
Tłuszcze	74,31 g
Białka	90,45 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.05.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	J	Pieczeń drobiowo-wieprzowa, 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,	serek wiejski lekki *(mle)	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, schab duszony w sosie własnym, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, Ziemniaki gotowane	kanapka z wędliną	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle)
	G	Ryż biały - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Pieczeń drobiowo-wieprzowa - 45g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 70g, Sałata - 10g	serek wiejski lekki - 150g	Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Pietruszka, liście - 2g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 20g, Kapusta biała - 90g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 300g	Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 15g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, polędwica z majerankiem - 45g, 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 - 300g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2135,96 kCal
Witamina C	202,50 mg
Witamina B12	3,82 µg
Foliany	0,35 mg
Witamina B6	2,94 mg
Niacyna	23,52 mg
Witamina B2	2,24 mg
Witamina B1	2,14 mg
Witamina E	19,35 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,26 mg
Skrobia	150,06 mg
Sól	6298,11 mg
Mangan	4,76 mg
Miedź	1,34 mg
Cynk	11,29 mg
Żelazo	10,96 mg
Magnez	375,41 mg
Fosfor	1596,64 mg
Wapń	1182,98 mg
Potas	4940,42 mg
Sód	2895,83 mg
Błonnik pokarmowy	27,69 g
Cukry proste	20,14 g
Węglowodany	255,25 g
Cholesterol	135,45 mg
Tłuszcze wielonienasycone	17,36 g
Tłuszcze jednonienasycone	28,91 g
Tłuszcze nienasycone	59,41 g
Tłuszcze nasycone	26,12 g
Tłuszcze	91,02 g
Białka	110,34 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.05.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Banan, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	zupa grysikowa 400ml, kotlet z rybny I *(glu, ryb, jaj, sel), Kompot, surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki gotowane	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	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle)
	G	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Woda - 100ml, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Banan - 150g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 60g	Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 490g, Marchew - 95g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 3g, miruna ryba - 100g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Olej rzepakowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Kapusta pekińska - 70g, Papryka czerwona - 45g, Kukurydza, konserwowa - 15g, Cukier - 1g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 150ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 90g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2269,15 kCal
Witamina C	226,99 mg
Witamina B12	4,57 µg
Foliany	0,52 mg
Witamina B6	3,61 mg
Niacyna	16,44 mg
Witamina B2	2,92 mg
Witamina B1	1,29 mg
Witamina E	12,45 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,16 mg
Skrobia	190,06 mg
Sól	3475,11 mg
Mangan	4,93 mg
Miedź	1,66 mg
Cynk	11,66 mg
Żelazo	12,63 mg
Magnez	410,09 mg
Fosfor	1902,65 mg
Wapń	932,57 mg
Potas	5843,45 mg
Sód	1398,09 mg
Błonnik pokarmowy	32,62 g
Cukry proste	26,91 g
Węglowodany	331,01 g
Cholesterol	480,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,53 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,57 g
Tłuszcze nienasycone	35,32 g
Tłuszcze nasycone	22,20 g
Tłuszcze	62,35 g
Białka	111,59 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.05.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Dżem truskawkowy, niskosłodzony, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, twaróg z zieleniną	zupa grysikowa 400ml, Zraz rybno-ryżowy, Kompot, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, pasta z jaj, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Woda - 100ml, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 75g, Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Sałata - 10g	Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 110g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 3g, miruna ryba - 100g, Ryż biały - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, mieszanka warzywna - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Jaja kurze całe *(jaj) - 100g, Koper ogrodowy - 2g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2265,94 kCal
Witamina C	145,92 mg
Witamina B12	5,07 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	2,79 mg
Niacyna	15,60 mg
Witamina B2	2,74 mg
Witamina B1	1,33 mg
Witamina E	13,72 mg
Witamina D	0,01 mg
Witamina A	3,32 mg
Skrobia	214,03 mg
Sól	3287,11 mg
Mangan	3,32 mg
Miedź	1,52 mg
Cynk	10,66 mg
Żelazo	11,68 mg
Magnez	356,08 mg
Fosfor	1791,61 mg
Wapń	1121,85 mg
Potas	5371,64 mg
Sód	1370,95 mg
Błonnik pokarmowy	29,19 g
Cukry proste	21,33 g
Węglowodany	320,24 g
Cholesterol	517,30 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,62 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,28 g
Tłuszcze nienasycone	39,14 g
Tłuszcze nasycone	25,13 g
Tłuszcze	69,42 g
Białka	100,25 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.05.2026, PIĄTEK

		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, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle), Szczypiorek	Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem	zupa grysikowa 400ml, Zraz rybno-ryżowy, surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki gotowane	kanapka z rzodkiewką	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 kwaszony, Sałata	Jabłko
	↺	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Woda - 100ml, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, 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 - 10g	Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem - 375g	Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 90g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 3g, miruna ryba - 90g, Ryż biały - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g, Kapusta pekińska - 70g, Papryka czerwona - 15g, Olej rzepakowy - 5g	Sałata - 2g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Rzodkiewka - 30g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja gotowane - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek kwaszony - 60g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2276,18 kCal
Witamina C	159,88 mg
Witamina B12	5,84 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	2,96 mg
Niacyna	14,59 mg
Witamina B2	2,81 mg
Witamina B1	1,35 mg
Witamina E	12,13 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,90 mg
Skrobia	219,03 mg
Sól	5066,43 mg
Mangan	6,57 mg
Miedź	1,70 mg
Cynk	13,99 mg
Żelazo	13,86 mg
Magnez	448,92 mg
Fosfor	2044,42 mg
Wapń	1978,49 mg
Potas	5581,56 mg
Sód	2076,76 mg
Błonnik pokarmowy	34,40 g
Cukry proste	18,96 g
Węglowodany	336,30 g
Cholesterol	532,65 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,76 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,79 g
Tłuszcze nienasycone	35,55 g
Tłuszcze nasycone	23,88 g
Tłuszcze	64,83 g
Białka	103,31 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.05.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	kielbasa żywiecka, 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, Ogórek, Sałata, Ser topiony, edamski	babka ziemniaczana, Kompot, surówka z czerwonej kapusty, zupa koperkowa	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Skyr owocowy *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, kielbasa żywiecka - 40g, 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 topiony, edamski - 17g	kielbasa podwawelska *(gor, glu) - 35g, Jaja kurze całe *(jaj) - 50g, Olej rzepakowy - 7g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 70ml, Ziemniaki, wczesne - 400g, Cebula - 50g, Skrobia ziemniaczana - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 35g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Kapusta czerwona - 90g, Jabłko - 50g, Musztarda - 3g, Marchew - 80g, Koper ogrodowy - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Ziemniaki, średnio - 200g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, polędwica z majerankiem - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 1g	skyr owocowy *(mle) - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2309,90 kCal
Witamina C	194,24 mg
Witamina B12	3,65 µg
Foliany	0,42 mg
Witamina B6	2,89 mg
Niacyna	16,05 mg
Witamina B2	2,22 mg
Witamina B1	1,35 mg
Witamina E	11,29 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,99 mg
Skrobia	227,81 mg
Sól	6030,56 mg
Mangan	4,89 mg
Miedź	1,65 mg
Cynk	10,56 mg
Żelazo	12,42 mg
Magnez	402,27 mg
Fosfor	1577,72 mg
Wapń	1139,73 mg
Potas	5416,06 mg
Sód	2409,66 mg
Błonnik pokarmowy	31,56 g
Cukry proste	28,33 g
Węglowodany	349,23 g
Cholesterol	269,89 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,40 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,79 g
Tłuszcze nienasycone	42,47 g
Tłuszcze nasycone	24,35 g
Tłuszcze	70,50 g
Białka	97,19 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.05.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	~	polędwica miodowa regionalna *(soj), zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb pszenny, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	gulasz z indyka, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa koperkowa	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb pszenny, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, pasta mięsno-jarzynowa, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	Kiwi
	G	Makaron bezjajeczny *(glu) - 50g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 100ml, polędwica miodowa regionalna - 40g, Chleb pszenny - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	mieszanek warzywna - 20g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, mięso gulaszowe z indyka - 120g, Marchew - 85g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Ziemniaki, średnio - 590g, Koper ogrodowy - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 220ml, Noga (udo) kurczaka - 50g, mieszanka warzywna - 35g, Chleb pszenny - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 30g	Kiwi - 100g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2253,70 kCal
Witamina C	283,39 mg
Witamina B12	2,11 µg
Foliany	0,55 mg
Witamina B6	3,94 mg
Niacyna	19,39 mg
Witamina B2	2,49 mg
Witamina B1	1,45 mg
Witamina E	14,36 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,38 mg
Skrobia	220,26 mg
Sól	4680,85 mg
Mangan	3,65 mg
Miedź	1,62 mg
Cynk	8,63 mg
Żelazo	13,08 mg
Magnez	419,70 mg
Fosfor	1317,05 mg
Wapń	854,55 mg
Potas	6049,10 mg
Sód	1994,15 mg
Błonnik pokarmowy	32,20 g
Cukry proste	24,17 g
Węglowodany	317,44 g
Cholesterol	239,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,92 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,30 g
Tłuszcze nienasycone	33,57 g
Tłuszcze nasycone	22,43 g
Tłuszcze	65,49 g
Białka	110,22 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.05.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	polędwica miodowa regionalna *(soj), zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	Kefir, 2% tłuszczu *(mle)	gulasz z indyka, Kompot, surówka z czerwonej kapusty, Ziemniaki gotowane, zupa koperkowa	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	kanapka z wędliną
	G	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Ziemniaki, średnio - 170g, Woda - 300ml, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, polędwica miodowa regionalna - 40g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Kefir, 2% tłuszczu - 375g	mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 100g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 5g, mięso gulaszowe z indyka - 90g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Olej rzepakowy - 2g, Kapusta czerwona - 90g, Cebula - 30g, Jabłko - 50g, Musztarda - 1g, Ziemniaki, średnio - 690g, Śmietana, 12% tłuszczu - 10g, Koper ogrodowy - 15g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 400g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 50g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 40g	Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 10g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2388,18 kCal
Witamina C	294,83 mg
Witamina B12	3,97 µg
Foliany	0,56 mg
Witamina B6	4,83 mg
Niacyna	22,18 mg
Witamina B2	3,14 mg
Witamina B1	1,85 mg
Witamina E	15,59 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,48 mg
Skrobia	214,93 mg
Sól	6839,50 mg
Mangan	6,73 mg
Miedź	2,27 mg
Cynk	13,55 mg
Żelazo	16,29 mg
Magnez	571,30 mg
Fosfor	1872,11 mg
Wapń	1435,22 mg
Potas	8049,47 mg
Sód	2825,95 mg
Błonnik pokarmowy	45,57 g
Cukry proste	25,02 g
Węglowodany	359,61 g
Cholesterol	179,25 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,13 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,36 g
Tłuszcze nienasycone	33,91 g
Tłuszcze nasycone	23,62 g
Tłuszcze	65,27 g
Białka	110,61 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.05.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	↵	surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), kasza kukurydziana na mleku, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Schab biały *(soj)	zupa krupnik 400ml, kurczak pieczony, ryż gotowany, buraczki duszone, Kompot, ogórki w sosie winegret *(gor, sel)	mielonka tyrolska *(glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	Jabłko
	↻	Marchew - 50g, Olej rzepakowy - 10g, kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Schab biały *(soj) - 1g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Sałata - 10g	Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 150g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 15g, Pietruszka, liście - 2g, Marchew - 70g, Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 200g, Ryż biały - 80g, Burak - 180g, ocet - 3g, Cukier - 4g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ogórek - 100g, Olej rzepakowy - 10g, Sól biała - 1g, Koper ogrodowy - 2g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 150ml, mielonka tyrolska - 25g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 40g	Jabłko - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2304,03 kCal
Witamina C	99,45 mg
Witamina B12	2,92 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	2,33 mg
Niacyna	16,36 mg
Witamina B2	2,04 mg
Witamina B1	1,04 mg
Witamina E	15,60 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,65 mg
Skrobia	165,52 mg
Sól	5775,79 mg
Mangan	5,34 mg
Miedź	1,60 mg
Cynk	11,94 mg
Żelazo	12,31 mg
Magnez	346,06 mg
Fosfor	1553,33 mg
Wapń	843,12 mg
Potas	4448,85 mg
Sód	2348,91 mg
Błonnik pokarmowy	31,44 g
Cukry proste	22,01 g
Węglowodany	294,94 g
Cholesterol	233,50 mg
Tłuszcze wielonienasycone	19,85 g
Tłuszcze jednonienasycone	31,09 g
Tłuszcze nienasycone	53,76 g
Tłuszcze nasycone	24,90 g
Tłuszcze	86,60 g
Białka	101,99 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.05.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	↪	szynka śląska, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), kasza kukurydziana na mleku, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa krupnik 400ml, Pulpet drobiowy w sosie, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Pomidor, Sałata	Jabłko
	G	Marchew - 50g, kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Woda - 100ml, szynka śląska - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, Sałata - 5g	Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 15g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 590g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 2g, Marchew - 60g, Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Seler korzeniowy *(sel) - 5g, Koper ogrodowy - 2g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Kalafior, mrożony - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 70g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2127,69 kCal
Witamina C	218,30 mg
Witamina B12	2,76 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	3,26 mg
Niacyna	20,27 mg
Witamina B2	1,98 mg
Witamina B1	1,45 mg
Witamina E	12,12 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,57 mg
Skrobia	184,16 mg
Sól	5087,67 mg
Mangan	3,35 mg
Miedź	1,59 mg
Cynk	8,89 mg
Żelazo	10,97 mg
Magnez	371,41 mg
Fosfor	1406,55 mg
Wapń	846,29 mg
Potas	5689,37 mg
Sód	1984,97 mg
Błonnik pokarmowy	31,20 g
Cukry proste	27,48 g
Węglowodany	311,81 g
Cholesterol	190,60 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,27 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,53 g
Tłuszcze nienasycone	36,92 g
Tłuszcze nasycone	23,17 g
Tłuszcze	65,16 g
Białka	90,20 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.05.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	szynka śląska, zupa warzywna, 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 krupnik 400ml, Pulpet drobiowy w sosie, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane	surówka z kapusty białej	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	serek wiejski lekki *(mle)
	G	Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 70g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 200g, Olej rzepakowy - 2g, szynka śląska - 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	Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 15g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 450g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 2g, Marchew - 60g, Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 2g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Kalafior, mrożony - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Kapusta biała - 60g, Olej rzepakowy - 2g, Marchew - 20g, Cebula - 15g, Kukurydza, konserwowa - 20g, Koper ogrodowy - 2g, ocet - 1g, Cukier - 2g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g	serek wiejski lekki - 150g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2104,62 kCal
Witamina C	295,24 mg
Witamina B12	1,56 µg
Foliany	0,50 mg
Witamina B6	3,59 mg
Niacyna	21,11 mg
Witamina B2	1,63 mg
Witamina B1	1,44 mg
Witamina E	13,13 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,19 mg
Skrobia	198,67 mg
Sól	5478,70 mg
Mangan	6,17 mg
Miedź	1,80 mg
Cynk	10,53 mg
Żelazo	12,80 mg
Magnez	413,47 mg
Fosfor	1381,25 mg
Wapń	569,70 mg
Potas	5839,88 mg
Sód	2519,11 mg
Błonnik pokarmowy	40,69 g
Cukry proste	30,77 g
Węglowodany	317,14 g
Cholesterol	151,50 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,33 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,28 g
Tłuszcze nienasycone	33,73 g
Tłuszcze nasycone	19,47 g
Tłuszcze	58,98 g
Białka	97,84 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.05.2026, 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 25.05.2026, 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	2244,95 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	5179,70 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	1011,00 mg
Potas	4251,90 mg
Sód	2090,50 mg
Błonnik pokarmowy	27,69 g
Cukry proste	25,85 g
Węglowodany	302,73 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	110,73 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.05.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK 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 - 60g, 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 - 400g

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

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2413,52 kCal
Witamina C	241,54 mg
Witamina B12	5,94 µg
Foliany	0,52 mg
Witamina B6	3,54 mg
Niacyna	22,23 mg
Witamina B2	2,96 mg
Witamina B1	2,07 mg
Witamina E	15,42 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,98 mg
Skrobia	210,27 mg
Sól	5072,00 mg
Mangan	6,88 mg
Miedź	2,01 mg
Cynk	15,23 mg
Żelazo	15,19 mg
Magnez	488,63 mg
Fosfor	2073,22 mg
Wapń	1368,98 mg
Potas	6274,78 mg
Sód	2066,53 mg
Błonnik pokarmowy	35,91 g
Cukry proste	26,22 g
Węglowodany	340,06 g
Cholesterol	457,55 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,78 g
Tłuszcze jednonienasycone	26,14 g
Tłuszcze nienasycone	39,91 g
Tłuszcze nasycone	27,99 g
Tłuszcze	75,46 g
Białka	112,66 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.05.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywienie podstawowe (x3)(3):	J	połędwica 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, połędwica 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	934,71 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 26.05.2026, 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 26.05.2026, 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 27.05.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Żywnienie 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 ryby wędzonej, Sałata	Banan
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 15g, 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 - 250g, Marchew - 170g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 590g, 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, Cebula - 20g, Jaja kurze całe *(jaj) - 25g, jogurt typ grecki *(mle) - 20ml, Makrela, wędzona *(ryb) - 35g, 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, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, Mió - Miód, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2401,06 kCal
Witamina C	206,34 mg
Witamina B12	7,65 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	4,65 mg
Niacyna	27,09 mg
Witamina B2	2,91 mg
Witamina B1	1,55 mg
Witamina E	11,01 mg
Witamina D	0,01 mg
Witamina A	3,77 mg
Skrobia	185,12 mg
Sól	5809,66 mg
Mangan	5,23 mg
Miedź	1,99 mg
Cynk	13,38 mg
Żelazo	14,28 mg
Magnez	510,28 mg
Fosfor	2044,22 mg
Wapń	914,08 mg
Potas	6778,67 mg
Sód	2321,26 mg
Błonnik pokarmowy	33,91 g
Cukry proste	30,10 g
Węglowodany	336,56 g
Cholesterol	579,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,01 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,32 g
Tłuszcze nienasycone	39,77 g
Tłuszcze nasycone	25,76 g
Tłuszcze	72,63 g
Białka	116,13 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.05.2026, 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
	↺	Płatki jęczmienne *(glu) - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Marchew - 80g, 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, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Brokuły, mrożone - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Kalafior, mrożony - 35g, Ziemniaki, średnio - 290g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, polędwica miodowa regionalna - 40g, 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, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2106,81 kCal
Witamina C	215,93 mg
Witamina B12	3,40 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	2,60 mg
Niacyna	17,14 mg
Witamina B2	2,23 mg
Witamina B1	1,21 mg
Witamina E	11,38 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,99 mg
Skrobia	177,44 mg
Sól	5729,56 mg
Mangan	3,67 mg
Miedź	1,44 mg
Cynk	9,35 mg
Żelazo	11,34 mg
Magnez	382,03 mg
Fosfor	1613,62 mg
Wapń	1096,83 mg
Potas	4811,92 mg
Sód	2146,14 mg
Błonnik pokarmowy	29,04 g
Cukry proste	19,04 g
Węglowodany	299,90 g
Cholesterol	223,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,85 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,72 g
Tłuszcze nienasycone	37,41 g
Tłuszcze nasycone	24,23 g
Tłuszcze	66,30 g
Białka	91,20 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.05.2026, 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	kanapka z rzodkiewką	Galantyna drobiowa gotowana w sosie *(glu, jaj, mle), brokuł gotowany, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	Jabłko	polędwica miódowa 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 ryby wędzonej, 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	Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 3g, Rzodkiewka - 30g, Sałata - 2g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 120g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Brokuły, mrożone - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, 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, Cebula - 10g, Makrela, wędzona *(ryb) - 35g, Jaja kurze całe *(jaj) - 25g, jogurt typ grecki *(mle) - 20ml, polędwica miódowa 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, ryb - Ryby, jaj - Jaja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2152,44 kCal
Witamina C	221,97 mg
Witamina B12	6,70 µg
Foliany	0,42 mg
Witamina B6	2,61 mg
Niacyna	18,98 mg
Witamina B2	2,30 mg
Witamina B1	1,27 mg
Witamina E	12,68 mg
Witamina D	0,01 mg
Witamina A	1,41 mg
Skrobia	175,34 mg
Sól	7470,55 mg
Mangan	7,35 mg
Miedź	1,63 mg
Cynk	12,54 mg
Żelazo	14,43 mg
Magnez	418,42 mg
Fosfor	1787,91 mg
Wapń	907,40 mg
Potas	4522,35 mg
Sód	2842,40 mg
Błonnik pokarmowy	36,75 g
Cukry proste	23,86 g
Węglowodany	304,35 g
Cholesterol	330,93 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,66 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,10 g
Tłuszcze nienasycone	37,58 g
Tłuszcze nasycone	24,10 g
Tłuszcze	67,72 g
Białka	98,99 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.05.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK 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) - 5g, 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) - 200ml, 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	2274,61 kCal
Witamina C	108,29 mg
Witamina B12	3,95 µg
Foliany	0,41 mg
Witamina B6	2,33 mg
Niacyna	18,68 mg
Witamina B2	2,45 mg
Witamina B1	1,77 mg
Witamina E	10,30 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,93 mg
Skrobia	183,40 mg
Sól	4979,17 mg
Mangan	4,55 mg
Miedź	1,52 mg
Cynk	12,58 mg
Żelazo	11,93 mg
Magnez	341,01 mg
Fosfor	1588,56 mg
Wapń	990,52 mg
Potas	4312,10 mg
Sód	2022,41 mg
Błonnik pokarmowy	31,44 g
Cukry proste	36,86 g
Węglowodany	326,44 g
Cholesterol	198,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,68 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,37 g
Tłuszcze nienasycone	35,15 g
Tłuszcze nasycone	24,66 g
Tłuszcze	64,68 g
Białka	114,98 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.05.2026, 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) - 20g, 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) - 5g, Ziemniaki, średnio - 590g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 70g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Olej rzepakowy - 5g, Wieprzowina, szynka surowa - 120g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, 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	2014,60 kCal
Witamina C	197,68 mg
Witamina B12	3,70 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	3,50 mg
Niacyna	25,19 mg
Witamina B2	2,32 mg
Witamina B1	2,54 mg
Witamina E	10,75 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,91 mg
Skrobia	197,83 mg
Sól	4976,05 mg
Mangan	3,45 mg
Miedź	1,66 mg
Cynk	11,20 mg
Żelazo	13,14 mg
Magnez	401,10 mg
Fosfor	1547,95 mg
Wapń	1078,10 mg
Potas	5988,60 mg
Sód	1988,45 mg
Błonnik pokarmowy	29,99 g
Cukry proste	14,95 g
Węglowodany	297,81 g
Cholesterol	216,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,53 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,16 g
Tłuszcze nienasycone	37,14 g
Tłuszcze nasycone	20,65 g
Tłuszcze	60,95 g
Białka	97,74 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.05.2026, 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, Pomidor, Rzodkiewka, 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 - 30g, Chleb żytni razowy - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Rzodkiewka - 40g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Sałata - 2g, Papryka czerwona - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g	mieszanka warzywna - 20g, Marchew - 35g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 5g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Fasola szparagowa - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka 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) - 200ml, 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	2055,78 kCal
Witamina C	281,68 mg
Witamina B12	2,66 µg
Foliany	0,53 mg
Witamina B6	3,30 mg
Niacyna	21,57 mg
Witamina B2	2,02 mg
Witamina B1	2,01 mg
Witamina E	16,27 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,05 mg
Skrobia	192,69 mg
Sól	7239,01 mg
Mangan	6,40 mg
Miedź	1,83 mg
Cynk	12,46 mg
Żelazo	14,87 mg
Magnez	420,91 mg
Fosfor	1494,84 mg
Wapń	926,81 mg
Potas	5929,40 mg
Sód	2893,92 mg
Błonnik pokarmowy	40,42 g
Cukry proste	32,62 g
Węglowodany	315,92 g
Cholesterol	158,85 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,86 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,02 g
Tłuszcze nienasycone	40,32 g
Tłuszcze nasycone	19,25 g
Tłuszcze	63,16 g
Białka	90,50 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.05.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywienie 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) - 200ml, 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	2302,83 kCal
Witamina C	370,37 mg
Witamina B12	4,44 µg
Foliany	0,56 mg
Witamina B6	3,32 mg
Niacyna	17,11 mg
Witamina B2	2,32 mg
Witamina B1	1,45 mg
Witamina E	15,49 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,00 mg
Skrobia	180,59 mg
Sól	6074,08 mg
Mangan	4,89 mg
Miedź	1,85 mg
Cynk	12,19 mg
Żelazo	12,48 mg
Magnez	426,94 mg
Fosfor	1722,66 mg
Wapń	1637,94 mg
Potas	5833,46 mg
Sód	1927,32 mg
Błonnik pokarmowy	35,95 g
Cukry proste	27,46 g
Węglowodany	338,68 g
Cholesterol	122,55 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,18 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,36 g
Tłuszcze nienasycone	41,70 g
Tłuszcze nasycone	26,01 g
Tłuszcze	71,44 g
Białka	93,45 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.05.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK 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) - 250ml, kasza kukurydziana - 25g, 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	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 65g, Ziemniaki, średnio - 590g, 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 - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, 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	2290,60 kCal
Witamina C	173,71 mg
Witamina B12	4,12 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	2,93 mg
Niacyna	16,51 mg
Witamina B2	2,37 mg
Witamina B1	1,26 mg
Witamina E	11,98 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,74 mg
Skrobia	187,54 mg
Sól	3882,00 mg
Mangan	3,03 mg
Miedź	1,52 mg
Cynk	9,36 mg
Żelazo	11,79 mg
Magnez	345,65 mg
Fosfor	1564,20 mg
Wapń	848,90 mg
Potas	5385,55 mg
Sód	1555,10 mg
Błonnik pokarmowy	30,46 g
Cukry proste	33,10 g
Węglowodany	331,03 g
Cholesterol	466,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,46 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,14 g
Tłuszcze nienasycone	35,07 g
Tłuszcze nasycone	25,48 g
Tłuszcze	65,32 g
Białka	104,84 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.05.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK 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 - 100g, 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 - 590g, Woda - 550ml, miruna ryba - 120g, Olej rzepakowy - 20g, 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) - 200ml, 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	2293,54 kCal
Witamina C	270,80 mg
Witamina B12	2,96 µg
Foliany	0,60 mg
Witamina B6	3,54 mg
Niacyna	18,36 mg
Witamina B2	2,11 mg
Witamina B1	1,41 mg
Witamina E	20,68 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,32 mg
Skrobia	215,98 mg
Sól	3448,00 mg
Mangan	7,04 mg
Miedź	1,98 mg
Cynk	12,21 mg
Żelazo	15,00 mg
Magnez	427,68 mg
Fosfor	1678,98 mg
Wapń	774,81 mg
Potas	6194,36 mg
Sód	1530,47 mg
Błonnik pokarmowy	41,01 g
Cukry proste	31,67 g
Węglowodany	326,61 g
Cholesterol	398,15 mg
Tłuszcze wielonienasycone	18,57 g
Tłuszcze jednonienasycone	32,58 g
Tłuszcze nienasycone	51,15 g
Tłuszcze nasycone	15,56 g
Tłuszcze	72,09 g
Białka	103,57 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.05.2026, 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), luncheon meat *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 50g, Woda - 100ml, 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) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, ocet - 1g, Koper ogrodowy - 1g, Żołądek kurczaka - 120g, Olej rzepakowy - 6g, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Kalafior, mrożony - 180g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Kasza gryczana, gotowana - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, luncheon meat - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 5g	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	2134,28 kCal
Witamina C	214,35 mg
Witamina B12	3,03 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	2,31 mg
Niacyna	17,51 mg
Witamina B2	1,78 mg
Witamina B1	1,38 mg
Witamina E	10,74 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,64 mg
Skrobia	193,68 mg
Sól	5173,49 mg
Mangan	5,48 mg
Miedź	1,54 mg
Cynk	13,27 mg
Żelazo	16,65 mg
Magnez	450,83 mg
Fosfor	1574,55 mg
Wapń	1017,00 mg
Potas	4481,84 mg
Sód	2067,69 mg
Błonnik pokarmowy	32,89 g
Cukry proste	14,33 g
Węglowodany	294,24 g
Cholesterol	238,03 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,61 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,42 g
Tłuszcze nienasycone	42,33 g
Tłuszcze nasycone	26,05 g
Tłuszcze	72,40 g
Białka	92,12 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.05.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK 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, Olej rzepakowy - 5g, 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) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, ocet - 1g, Koper ogrodowy - 1g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 5g, Kalafior, mrożony - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, 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	2109,88 kCal
Witamina C	201,22 mg
Witamina B12	3,39 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	3,93 mg
Niacyna	26,67 mg
Witamina B2	2,22 mg
Witamina B1	2,29 mg
Witamina E	11,82 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,28 mg
Skrobia	182,36 mg
Sól	4478,96 mg
Mangan	3,98 mg
Miedź	1,59 mg
Cynk	9,34 mg
Żelazo	12,46 mg
Magnez	444,73 mg
Fosfor	1472,95 mg
Wapń	953,57 mg
Potas	6378,01 mg
Sód	1789,61 mg
Błonnik pokarmowy	30,41 g
Cukry proste	30,39 g
Węglowodany	310,74 g
Cholesterol	134,50 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,76 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,92 g
Tłuszcze nienasycone	32,68 g
Tłuszcze nasycone	21,36 g
Tłuszcze	58,70 g
Białka	99,90 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.05.2026, 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, 70% 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, Olej rzepakowy - 5g, 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	Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Pomidor - 30g, margaryna Lactima 10g - 5g, 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) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, ocet - 1g, Koper ogrodowy - 1g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 140g, Olej rzepakowy - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Kalafior, mrożony - 180g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Kasza gryczana, gotowana - 140g	Jabłko - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Schab Wiśniowy *(soj) - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 70% 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	2217,98 kCal
Witamina C	221,87 mg
Witamina B12	3,17 µg
Foliany	0,40 mg
Witamina B6	2,97 mg
Niacyna	24,25 mg
Witamina B2	1,97 mg
Witamina B1	2,43 mg
Witamina E	12,29 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,43 mg
Skrobia	175,98 mg
Sól	5813,77 mg
Mangan	7,34 mg
Miedź	1,59 mg
Cynk	12,64 mg
Żelazo	14,76 mg
Magnez	493,48 mg
Fosfor	1673,60 mg
Wapń	929,67 mg
Potas	4967,11 mg
Sód	2702,01 mg
Błonnik pokarmowy	39,00 g
Cukry proste	28,84 g
Węglowodany	295,86 g
Cholesterol	134,70 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,52 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,86 g
Tłuszcze nienasycone	36,38 g
Tłuszcze nasycone	26,77 g
Tłuszcze	70,24 g
Białka	119,63 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.05.2026, NIEDZIELA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	Kasza manna na mleku, surówka z marchewki tartej, Kabanosy dębowe, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), 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	kiełbasa 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 - 80g, Kabanosy dębowe - 100g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, 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 - 400g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kawa zbożowa *(glu) - 10g, 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, kiełbasa żywiecka - 30g, Chleb wiejski - 25g, 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	2334,08 kCal
Witamina C	261,54 mg
Witamina B12	3,15 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	3,26 mg
Niacyna	23,41 mg
Witamina B2	1,97 mg
Witamina B1	2,02 mg
Witamina E	13,26 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,48 mg
Skrobia	218,77 mg
Sól	5795,51 mg
Mangan	4,99 mg
Miedź	1,65 mg
Cynk	10,88 mg
Żelazo	11,87 mg
Magnez	385,93 mg
Fosfor	1517,63 mg
Wapń	975,16 mg
Potas	5300,90 mg
Sód	2316,59 mg
Błonnik pokarmowy	34,31 g
Cukry proste	25,72 g
Węglowodany	331,40 g
Cholesterol	170,95 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,29 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,31 g
Tłuszcze nienasycone	46,27 g
Tłuszcze nasycone	27,19 g
Tłuszcze	76,97 g
Białka	95,51 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.05.2026, 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, 70% 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, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)
	↻	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Kasza manna *(glu) - 35g, Chleb wiejski - 75g, Jabłko - 150g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 10g	Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 35g, Marchew - 300g, Pietruszka, korzeń - 35g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Pietruszka, liście - 7g, Seler korzeniowy *(sel) - 70g, mięso gulaszowe z indyka - 100g, Ryż biały - 60g, Margaryna miękka, 50% 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, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, 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	2242,13 kCal
Witamina C	103,38 mg
Witamina B12	2,23 µg
Foliany	0,37 mg
Witamina B6	2,20 mg
Niacyna	10,24 mg
Witamina B2	2,15 mg
Witamina B1	0,99 mg
Witamina E	11,01 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	5,84 mg
Skrobia	185,04 mg
Sól	6144,41 mg
Mangan	3,53 mg
Miedź	1,27 mg
Cynk	7,77 mg
Żelazo	10,67 mg
Magnez	291,73 mg
Fosfor	1053,98 mg
Wapń	943,56 mg
Potas	3692,15 mg
Sód	2605,58 mg
Błonnik pokarmowy	32,29 g
Cukry proste	47,88 g
Węglowodany	316,36 g
Cholesterol	186,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,76 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,60 g
Tłuszcze nienasycone	32,17 g
Tłuszcze nasycone	28,51 g
Tłuszcze	68,91 g
Białka	102,34 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.05.2026, 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, 70% 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 - 100g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 20g, 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) - 10g, Pietruszka, liście - 7g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, mięso gulaszowe z indyka - 100g, Kapusta biała - 60g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Olej rzepakowy - 15g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 350g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Ryż biały - 40g, Papryka czerwona - 10g, Kukurydza, konserwowa - 5g, Ogórki, konserwowe - 5g, jogurt typ grecki *(mle) - 5ml, Pietruszka, liście - 5g, szynka z kotła - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 1g, Pomidor - 70g, 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	2371,53 kCal
Witamina C	223,84 mg
Witamina B12	3,66 µg
Foliany	0,50 mg
Witamina B6	3,48 mg
Niacyna	15,81 mg
Witamina B2	2,66 mg
Witamina B1	1,35 mg
Witamina E	16,53 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,92 mg
Skrobia	204,34 mg
Sól	5494,20 mg
Mangan	5,70 mg
Miedź	1,82 mg
Cynk	10,75 mg
Żelazo	13,35 mg
Magnez	435,92 mg
Fosfor	1538,04 mg
Wapń	1255,06 mg
Potas	5847,30 mg
Sód	2298,83 mg
Błonnik pokarmowy	37,10 g
Cukry proste	28,42 g
Węglowodany	334,44 g
Cholesterol	189,11 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,97 g
Tłuszcze jednonienasycone	28,16 g
Tłuszcze nienasycone	43,37 g
Tłuszcze nasycone	23,04 g
Tłuszcze	75,25 g
Białka	105,37 g