

Jadłospis		Niedziela (2026-05-31)		
Dieta Podstawowa	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p>E: 1925.97 kcal, B: 84.78 g, T: 78.2 g, W: 239.97 g, Błonnik [g]: 29.3, Wp [g]: 210.65, Cukier [g]: 26.76, Cholesterol: 199.19 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 31.26, Sól: 4.98, B: 18%, T: 37%, W: 45%</p>	<p>Herbata Rooibos 250g Chleb pszenno-<b>żytni</b> 90g <b>Masło</b> ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Polędwica z indyka 30g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) Roszponka 25g Chleb <b>żytni</b> razowy 30g (Zboża zawierające gluten) <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> półtłusty 40g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p>	<p>Filety z indyka 100g Surówka z białej kapusty 150g Oliwa z oliwek 20g Ziemniaki 300g</p>	<p><b>Jogurt</b> BIO naturalny 140g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Otręby <b>owsiane</b> 15g (Zboża zawierające gluten) Borówka 50g</p>	<p>Bułka grahamka 60g (Zboża zawierające gluten) <b>Masło</b> ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Pomidory koktajlowe 100g Roszponka 24g Oliwa z oliwek 5g Chleb pszenno-<b>żytni</b> 90g <b>Serek</b> Almette <b>smietankowy</b> 35g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Szynka z piersi kurczaka 30g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</p>
<p>E: 2000.53 kcal, B: 85.32 g, T: 75.52 g, W: 260.79 g, Błonnik [g]: 30.87, Wp [g]: 229.91, Cukier [g]: 54.3, Cholesterol: 257.4 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 37.17, Sól: 4.96, B: 17%, T: 34%, W: 49%</p>	<p>Pieczywo tostowe 30g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) <b>Masło</b> ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Chleb pszenno-<b>żytni</b> 90g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) Sałata 20g Pomidor 40g</p>	<p><b>Lekkostrawna zupa marchewkowa z imbirem i ryżem</b> 353g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) <i>(Składniki: Woda, Marchew, Śmietana, 18% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Pietruszka, Masło ekstra (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Kostka rosółowa warzywna (Seler i produkty pochodne), Imbir korzeń)</i> Filety z kurczaka 100g Surówka z marchwi 150g Oliwa z oliwek 10g Ziemniaki 300g</p>	<p><b>Jogurt</b> BIO naturalny 140g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Banan 130g Płatki jaglane 10g</p>	<p>Chleb pszenno-<b>żytni</b> 120g <b>Masło</b> ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Pomidory koktajlowe 100g Oliwa z oliwek 5g Szynka z piersi kurczaka 30g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> półtłusty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p>
<p><b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów</b></p> <p>E: 2044.28 kcal, B: 102.83 g, T: 77.08 g, W: 256.12 g, Błonnik [g]: 49.09, Wp [g]: 207.03, Cukier [g]: 75.26, Cholesterol: 349.77 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 26.66, Sól: 4, B: 20%, T: 34%, W: 46%</p>	<p>Herbata Rooibos 250g Chleb IG (niski IG) 75g <b>Masło</b> ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Szynka z piersi kurczaka 30g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) Bułka grahamka 30g (Zboża zawierające gluten) Hummus paprykowy 30g <b>Jaja</b> kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne) Pomidory koktajlowe 100g Jabłko 210g</p>	<p><b>Kremowa zupa ze świeżych pomidorów</b> 553g (Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) <i>(Składniki: Pomidor, Woda, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Cebula, Makaron bezglutenowy (Zboża zawierające gluten), Kostka rosółowa warzywna (Seler i produkty pochodne), Czosnek, Oliwa z oliwek, Bazylija, Oregano suszone)</i> Brokuły 133g Kasza bulgur (<b>pszenica</b>), gotowana 90g (Zboża zawierające gluten) <b>Gulasz drobiowy z fasolą, marchewką i cukinią</b> 484g <i>(Składniki: Przecier pomidorowy, Cukinia, Pierś z kurczaka, Fasola biała, Marchew, Oliwa z oliwek, Pietruszka, Majeranek, Oregano suszone)</i> Oliwa z oliwek 5g</p>	<p><b>Jogurt</b> BIO naturalny 140g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Borówka 50g Płatki <b>owsiane</b> 10g (Zboża zawierające gluten)</p>	<p>Chleb IG (niski IG) 90g <b>Masło</b> ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Pomidory koktajlowe 100g <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> półtłusty 40g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-01)			
<p><b>Dieta Podstawowa</b></p> <p>E: 1898.24 kcal, B: 84.47 g, T: 68.59 g, W: 255.29 g, Błonnik [g]: 31.38, Wp [g]: 223.91, Cukier [g]: 43.92, Cholesterol: 177.34 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 25.8, Sól: 4.6, B: 18%, T: 33%, W: 49%</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Bulka grahamka 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)  <b>Masło</b> ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)  Chleb pszenno-<b>żytni</b> 120g  Roszponka 25g  <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> półtłusty 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)  Szynka z indyka 20g (<u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u>)  Jabłko 75g</p>	<p><b>Obiad</b></p> <p><b>Surówka z selera (żywienie zbiorowe)</b> 79g (<u>Seler i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)  <i>(Składniki: Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Sok z cytryny, Majonez omega-3 (Jaja i produkty pochodne))</i>  Ziemniaki 300g  Brokuły 100g  Oliwa z oliwek 20g  Filety z indyka 100g</p>	<p><b>Podwieczerek</b></p> <p><b>Jogurt</b> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)  Banan 65g  Otręby <b>owsiane</b> 15g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Pomidory koktajlowe 100g  Polędwica z piersi kurczaka 40g (<u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u>)  Chleb pszenno-<b>żytni</b> 120g  <b>Masło</b> ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)  Roszponka 24g  Oliwa z oliwek 10g</p>
<p><b>Dieta lekkostrawna</b></p> <p>E: 1936.84 kcal, B: 85.08 g, T: 72.2 g, W: 250.9 g, Błonnik [g]: 27.32, Wp [g]: 223.57, Cukier [g]: 50.4, Cholesterol: 175.84 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 26.44, Sól: 4.24, B: 18%, T: 34%, W: 48%</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Bulka grahamka 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)  <b>Masło</b> ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)  Chleb pszenno-<b>żytni</b> 90g  <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> półtłusty 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)  Pomidor 40g</p>	<p><b>Obiad</b></p> <p><b>Surówka z selera (żywienie zbiorowe)</b> 150g (<u>Seler i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)  <i>(Składniki: Ziemniaki, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Sok z cytryny, Majonez omega-3 (Jaja i produkty pochodne), Sól)</i>  Oliwa z oliwek 20g  <b>Dorsz</b>, filety gotowane w wodzie 120g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>)  Brokuły 50g  Ziemniaki 300g</p>	<p><b>Podwieczerek</b></p> <p><b>Jogurt</b> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)  Banan 130g  <b>Migdały</b>, płatki 10g (<u>Orzechy</u>)</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb pszenno-<b>żytni</b> 120g  <b>Masło</b> ekstra 14g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)  Polędwica z piersi kurczaka 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u>)  Pomidory koktajlowe 100g  <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> półtłusty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)  Oliwa z oliwek 10g</p>
<p><b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów</b></p> <p>E: 2040.72 kcal, B: 104.05 g, T: 77.29 g, W: 248.78 g, Błonnik [g]: 38.59, Wp [g]: 210.19, Cukier [g]: 67.38, Cholesterol: 269.18 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 26.89, Sól: 5.03, B: 20%, T: 34%, W: 46%</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Bulka grahamka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)  <b>Masło</b> ekstra 14g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)  Chleb IG (niski IG) 75g  Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u>)  Papryka czerwona 55g  Pomarańcza 120g</p>	<p><b>Obiad</b></p> <p><b>Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką</b> 479g  <i>(Składniki: Woda, Udo z kurczaka, Ryż biały, Marchew, Pietruszka, Liście laurowe, Ziele angielskie)</i>  <b>Surówka z selera (żywienie zbiorowe)</b> 150g (<u>Seler i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)  <i>(Składniki: Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Sok z cytryny, Majonez omega-3 (Jaja i produkty pochodne))</i>  <b>Dorsz</b>, filety gotowane w wodzie 120g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>)  Brokuły 80g  Kasza bulgur (<b>pszenica</b>), gotowana 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)  Oliwa z oliwek 15g</p>	<p><b>Podwieczerek</b></p> <p><b>Jogurt</b> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)  Borówka 50g  Jabłko 160g  Płatki <b>owsiane</b> 15g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb IG (niski IG) 120g  <b>Masło</b> ekstra 14g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)  Polędwica z piersi kurczaka 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u>)  Pomidory koktajlowe 100g  <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> półtłusty 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)  Dżem malinowo-porczkowy 100% 30g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis		Wtorek (2026-06-02)		
Dieta Podstawowa	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p>E: 1913.91 kcal, B: 86.56 g, T: 75.3 g, W: 238.52 g, Błonnik [g]: 33.33, Wp [g]: 205.19, Cukier [g]: 42.18, Cholesterol: 208.56 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 31.5, Sól: 4.23, B: 18%, T: 35%, W: 47%</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 120g  <b>Masło</b> ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  Pomidory koktajlowe 100g  Polędwica z indyka 30g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)  <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> półtłusty 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p>	<p>Ryż biały 90g  Filety z indyka 80g  <b>Biały krem warzywny z indykiem</b> 509g (Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  <i>(Składniki: Kalafior, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Ziemiaki, Pierś z indyka, Pietruszka, Cytryna, Masło ekstra (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Olej rzepakowy, Oliwa z oliwek, Pietruszka, Pieprz)</i>  Surówka z marchwi 150g  Oliwa z oliwek 15g</p>	<p><b>Jogurt</b> BIO naturalny 140g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  Banan 65g</p>	<p><b>Masło</b> ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  Chleb pszenno-żytni 120g  <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> półtłusty 40g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  Pomidor 53g  Ogórek świeży 45g  Oliwa z oliwek 5g</p>
<p>E: 1937.55 kcal, B: 84.86 g, T: 69.36 g, W: 255.57 g, Błonnik [g]: 24.06, Wp [g]: 231.5, Cukier [g]: 68.85, Cholesterol: 179.74 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 25.3, Sól: 4.61, B: 18%, T: 32%, W: 50%</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 80g  <b>Masło</b> ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  Pieczywo tostowe 42g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  Pomidory koktajlowe 100g  Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)  Salata 15g</p>	<p>Ryż biały 100g  Pierś z indyka 130g  <b>Lekkostrawna sałatka z roszonką, pomidorem, marchewką i olejem lniany</b> 195g  <i>(Składniki: Pomidor, Marchew, Roszponka, Cytryna, Olej lniany, Miód pszczeli)</i>  Oliwa z oliwek 10g</p>	<p><b>Jogurt</b> BIO naturalny 180g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  Banan 215g  <b>Migdały</b>, płatki 10g (Orzechy)  Płatki <b>owsiane</b> 15g (Zboża zawierające gluten)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 120g  <b>Masło</b> ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> półtłusty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  Szynka z piersi kurczaka 30g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)  Salata 15g  Oliwa z oliwek 10g  Pomidory koktajlowe 100g</p>
<p>E: 2010.82 kcal, B: 103.84 g, T: 68.49 g, W: 266.5 g, Błonnik [g]: 46.9, Wp [g]: 219.6, Cukier [g]: 74.72, Cholesterol: 187.34 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 24.86, Sól: 4.6, B: 21%, T: 31%, W: 48%</p>	<p>Chleb IG (niski IG) 75g  Pomidory koktajlowe 100g  <b>Masło</b> ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  Bułka grahamka 60g (Zboża zawierające gluten)  Papryka czerwona 55g  Ogórek świeży 45g  Pomarańcza 120g  <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> półtłusty 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p>	<p>Kasza bulgur (<b>pszenica</b>), gotowana 100g (Zboża zawierające gluten)  Oliwa z oliwek 20g  Filety z kurczaka 130g  Buraki 100g  <b>Zupa fasolowa</b> 535g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  <i>(Składniki: Woda, Marchew, Ziemiaki, Fasola biała, Pietruszka, Por, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Liście laurowe, Majeranek, Pieprz, Sól, Ziele angielskie)</i></p>	<p><b>Jogurt</b> BIO naturalny 140g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  Kiwi 80g  Płatki <b>owsiane</b> 15g (Zboża zawierające gluten)  Jabłko 160g</p>	<p>Chleb IG (niski IG) 75g  <b>Masło</b> ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  Polędwica z piersi kurczaka 30g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)  Pomidory koktajlowe 100g  <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> półtłusty 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p>

01-Zboża zawierające gluten, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis		środa (2026-06-03)			
<b>Dieta Podstawowa</b>  E: <b>2024 kcal</b> , B: <b>83.66 g</b> , T: <b>76.05 g</b> , W: <b>256.54 g</b> , Błonnik [g]: <b>28.24</b> , Wp [g]: <b>228.31</b> , Cukier [g]: <b>43.06</b> , Cholesterol: <b>374.2 mg</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>26.97</b> , Sól: <b>5.22</b> , B: <b>17%</b> , T: <b>34%</b> , W: <b>49%</b>	<b>Śniadanie</b>  Herbata Rooibos 250g Pieczywo tostowe 45g ( <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> ) Chleb pszenno- <b>żytni</b> 90g <b>Masło</b> ekstra 15g ( <b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> ) Roszponka 25g Polędwica z indyka 30g ( <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b> ) <b>Jaja</b> kurze całe 55g ( <b>Jaja i produkty pochodne</b> )	<b>Obiad</b>  Oliwa z oliwek 20g Ryż biały 100g Filety z kurczaka 100g Warzywa na patelnię 225g	<b>Podwieczorek</b>  <b>Jogurt</b> BIO naturalny 140g ( <b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> ) Jabłko 200g Płatki <b>owsiane</b> 15g ( <b>Zboża zawierające gluten</b> )	<b>Kolacja</b>  Bułka grahamka 60g ( <b>Zboża zawierające gluten</b> ) <b>Masło</b> ekstra 15g ( <b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> ) Pomidory koktajlowe 100g Oliwa z oliwek 10g Chleb pszenno- <b>żytni</b> 90g Szynka z piersi kurczaka 30g ( <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b> ) Ogórek świeży 45g	
<b>Dieta lekkostrawna</b>  E: <b>1943.65 kcal</b> , B: <b>87.92 g</b> , T: <b>72.21 g</b> , W: <b>250.41 g</b> , Błonnik [g]: <b>29.17</b> , Wp [g]: <b>221.24</b> , Cukier [g]: <b>44.54</b> , Cholesterol: <b>276.02 mg</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>34.67</b> , Sól: <b>4.31</b> , B: <b>18%</b> , T: <b>33%</b> , W: <b>49%</b>	<b>Śniadanie</b>  Pieczywo tostowe 30g ( <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> ) <b>Masło</b> ekstra 15g ( <b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> ) <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> półtłusty 20g ( <b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> ) Chleb pszenno- <b>żytni</b> 60g Pomidory koktajlowe 100g Dżem brzoskwiniowy 100% 15g	<b>Obiad</b>  <b>Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką</b> 471g <i>(Składniki: Woda, Udo z kurczaka, Ryż biały, Marchew, Pietruszka, Liście laurowe, Ziele angielskie)</i> Ziemniaki 250g Szpinak 250g Oliwa z oliwek 10g <b>Dorsz</b> , filety gotowane w wodzie 80g ( <b>Ryby i produkty pochodne</b> )	<b>Podwieczorek</b>  <b>Jogurt</b> BIO naturalny 140g ( <b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> ) Banan 65g Płatki <b>owsiane</b> 15g ( <b>Zboża zawierające gluten</b> )	<b>Kolacja</b>  Bułka grahamka 60g ( <b>Zboża zawierające gluten</b> ) <b>Masło</b> ekstra 14g ( <b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> ) Pomidory koktajlowe 100g Szynka z piersi kurczaka 30g ( <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b> ) Chleb pszenno- <b>żytni</b> 90g Salata 15g	
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>  E: <b>2003.49 kcal</b> , B: <b>105.29 g</b> , T: <b>72.38 g</b> , W: <b>248.22 g</b> , Błonnik [g]: <b>35.06</b> , Wp [g]: <b>213.16</b> , Cukier [g]: <b>79.85</b> , Cholesterol: <b>333.02 mg</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>21.83</b> , Sól: <b>5.17</b> , B: <b>21%</b> , T: <b>33%</b> , W: <b>46%</b>	<b>Śniadanie</b>  Chleb IG (niski IG) 105g Ogórek świeży 45g Papryka czerwona 55g <b>Jaja</b> kurze całe, gotowane 55g ( <b>Jaja i produkty pochodne</b> ) Pomidory koktajlowe 100g <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> półtłusty 20g ( <b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> )	<b>Obiad</b>  Kasza bulgur ( <b>pszenica</b> ), gotowana 100g ( <b>Zboża zawierające gluten</b> ) <b>Surówka z młodej kapusty</b> 226g <i>(Składniki: Kapusta biała, Cebula, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy, Koperek)</i> Filety z indyka 120g Oliwa z oliwek 15g Sok 100% pomarańcza 200g	<b>Podwieczorek</b>  <b>Jogurt</b> BIO naturalny 140g ( <b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> ) Borówka 50g Płatki <b>owsiane</b> 15g ( <b>Zboża zawierające gluten</b> ) Jabłko 160g	<b>Kolacja</b>  Bułka grahamka 90g ( <b>Zboża zawierające gluten</b> ) <b>Masło</b> ekstra 14g ( <b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> ) Pomidory koktajlowe 100g <b>Serek twarogowy</b> , ziarnisty 150g ( <b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> ) Chleb IG (niski IG) 75g	

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis		Czwartek (2026-06-04)		
<b>Dieta Podstawowa</b>  E: 1953.77 kcal, B: 82.57 g, T: 72.94 g, W: 250 g, Błonnik [g]: 28.48, Wp [g]: 221.52, Cukier [g]: 42.03, Cholesterol: 167.8 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 27.78, Sól: 5.71, B: 17%, T: 34%, W: 49%	<b>Śniadanie</b>  Chleb pszenno- <b>żytni</b> 80g Pieczywo tostowe 42g ( <b>Zboża zawierające gluten</b> , Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) <b>Masło</b> ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Pomidory koktajlowe 100g <b>Serek</b> wiejski lekki 100g	<b>Obiad</b>  <b>Dorsz</b> , filety gotowane w wodzie 120g ( <b>Ryby i produkty pochodne</b> ) Warzywa na patelnię ze szpinakiem 250g Oliwa z oliwek 30g Ziemniaki 250g	<b>Podwieczorek</b>  <b>Jogurt</b> BIO naturalny 140g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Płatki <b>owsiane</b> 15g ( <b>Zboża zawierające gluten</b> ) Banan 65g	<b>Kolacja</b>  Bułka grahamka 45g ( <b>Zboża zawierające gluten</b> ) <b>Masło</b> ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Chleb pszenno- <b>żytni</b> 90g Pomidory koktajlowe 100g <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> półtłusty 40g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
<b>Dieta lekkostrawna</b>  E: 1934.02 kcal, B: 87.1 g, T: 77.72 g, W: 235.91 g, Błonnik [g]: 29.45, Wp [g]: 206.46, Cukier [g]: 41.65, Cholesterol: 167.42 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 28.77, Sól: 4.85, B: 18%, T: 36%, W: 46%	<b>Śniadanie</b>  Chleb pszenno- <b>żytni</b> 80g <b>Masło</b> ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Pieczywo tostowe 50g ( <b>Zboża zawierające gluten</b> , Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Pomidory koktajlowe 100g <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> półtłusty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Roszponka 25g	<b>Obiad</b>  Oliwa z oliwek 30g Marchew 90g Filety z kurczaka 100g Kalafior 80g Kasza bulgur ( <b>pszenica</b> ), gotowana 100g ( <b>Zboża zawierające gluten</b> )	<b>Podwieczorek</b>  <b>Jogurt</b> BIO naturalny 140g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Banan 65g Płatki <b>owsiane</b> 15g ( <b>Zboża zawierające gluten</b> )	<b>Kolacja</b>  Bułka grahamka 45g ( <b>Zboża zawierające gluten</b> ) <b>Masło</b> ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) <b>Serek twarogowy</b> , ziarnisty 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Chleb pszenno- <b>żytni</b> 120g Pomidory koktajlowe 100g Sałata 15g Oliwa z oliwek 5g
<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów</b>  E: 1992.33 kcal, B: 108.11 g, T: 70.84 g, W: 246.37 g, Błonnik [g]: 30.18, Wp [g]: 216.2, Cukier [g]: 48.31, Cholesterol: 146 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 22.88, Sól: 4.69, B: 22%, T: 32%, W: 46%	<b>Śniadanie</b>  Chleb IG (niski IG) 120g Pomidory koktajlowe 100g <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> półtłusty 40g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Papryka czerwona 55g Jabłko 75g	<b>Obiad</b>  Kasza <b>jęczmienna</b> , pęczak 100g ( <b>Zboża zawierające gluten</b> ) Kalafior 221g <b>Indyk w jogurtowej marynacie</b> 251g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) <i>(Składniki: Pierś z indyka, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Cytryna, Czosnek, Olej rzepakowy, Gałka muszkata., Imbir, Papryka)</i> Oliwa z oliwek 15g	<b>Podwieczorek</b>  <b>Jogurt</b> BIO naturalny 140g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Płatki <b>owsiane</b> 15g ( <b>Zboża zawierające gluten</b> ) Borówka 50g	<b>Kolacja</b>  Chleb IG (niski IG) 120g <b>Masło</b> ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) <b>Serek twarogowy</b> , ziarnisty 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Papryka czerwona 55g

01-Zboża zawierające gluten, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Jadłospis		Piątek (2026-06-05)		
Dieta Podstawowa	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p>E: 1938.4 kcal, B: 78.95 g, T: 77.96 g, W: 243.06 g, Błonnik [g]: 27.34, Wp [g]: 215.74, Cukier [g]: 38.35, Cholesterol: 184.2 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 29.11, Sól: 4.21, B: 16%, T: 36%, W: 48%</p>	<p>Herbata Rooibos 250g Pieczywo tostowe 45g (<u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb pszenno-żytni 80g <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Polędwica z indyka 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u>) Roszponka 25g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Jabłko 75g</p>	<p>Filety z kurczaka 100g Surówka z marchwi 150g Ziemniaki 300g Oliwa z oliwek 30g</p>	<p><u>Jogurt</u> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomarańcza 120g</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 90g <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidory koktajlowe 100g Roszponka 24g Oliwa z oliwek 5g Bułka grahamka 45g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p>
<p>E: 1940.4 kcal, B: 78.8 g, T: 78.71 g, W: 241.55 g, Błonnik [g]: 24.37, Wp [g]: 217.16, Cukier [g]: 57.04, Cholesterol: 212.77 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 31.58, Sól: 3.87, B: 16%, T: 37%, W: 47%</p>	<p>Pieczywo tostowe 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb pszenno-żytni 80g <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u>) Roszponka 25g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p>	<p>Filety z kurczaka 120g Ziemniaki 300g Oliwa z oliwek 25g Buraki 110g</p>	<p><u>Jogurt</u> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 130g Płatki <u>owsiane</u> 10g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p>	<p><u>Masło</u> ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidory koktajlowe 100g Roszponka 24g Oliwa z oliwek 5g Chleb mieszany 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) <u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 35g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Bułka grahamka 45g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Dżem brzoskwiniowy 15g</p>
<p>E: 1929.54 kcal, B: 99.67 g, T: 78.89 g, W: 220.63 g, Błonnik [g]: 30.34, Wp [g]: 190.29, Cukier [g]: 78.66, Cholesterol: 177.52 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 26.15, Sól: 4.1, B: 21%, T: 37%, W: 42%</p>	<p>Herbata Rooibos 250g Chleb IG (niski IG) 120g <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> chudy 60g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Papryka czerwona 55g Ogórek świeży 45g Sałata lodowa 105g Dżem truskawkowy niskosłodzony 15g</p>	<p>Sok jabłkowy 250g Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Oliwa z oliwek 15g <u>Dorsz</u>, filety gotowane na parze 130g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>) <u>Surówka z młodej kapusty</u> 226g <i>(Składniki: Kapusta biała, Cebula, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy, Koperek)</i></p>	<p>Jabłko 160g <u>Jogurt</u> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Płatki <u>owsiane</u> 15g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p>	<p>Chleb IG (niski IG) 120g Pomidory koktajlowe 100g Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u>) <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 60g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) <u>Masło</u> ekstra 14g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p>

01-Zboża zawierające gluten, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2026-06-06)			
<b>Dieta Podstawowa</b>  E: 1990.9 kcal, B: 87.35 g, T: 76.76 g, W: 249.32 g, Błonnik [g]: 25.58, Wp [g]: 223.76, Cukier [g]: 46.54, Cholesterol: 183.9 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 26.95, Sól: 4.09, B: 18%, T: 35%, W: 47%	<b>Śniadanie</b>  Herbata Rooibos 250g Pieczywo tostowe 45g ( <u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> ) Chleb pszenno-żytni 90g <b>Masło</b> ekstra 15g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> ) <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> chudy 35g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> ) Polędwica z indyka 30g ( <u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u> ) Roszponka 25g Jabłko 75g	<b>Obiad</b>  Filety z kurczaka 120g Ziemniaki 250g Buraki 100g Oliwa z oliwek 30g	<b>Podwieczorek</b>  <b>Jogurt</b> BIO naturalny 140g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> ) Banan 65g Płatki jaglane 15g	<b>Kolacja</b>  Bułka grahamka 60g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> ) <b>Masło</b> ekstra 15g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> ) Pomidory koktajlowe 100g Roszponka 24g Oliwa z oliwek 5g Chleb mieszany 80g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> ) <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> półtłusty 40g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )
<b>Dieta lekkostrawna</b>  E: 1961.36 kcal, B: 87.45 g, T: 73.98 g, W: 251.75 g, Błonnik [g]: 28.61, Wp [g]: 223.12, Cukier [g]: 60.63, Cholesterol: 199.4 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 31.02, Sól: 4.76, B: 18%, T: 34%, W: 48%	<b>Śniadanie</b>  Pieczywo tostowe 30g ( <u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> ) Chleb pszenno-żytni 60g <b>Masło</b> ekstra 15g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> ) <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> chudy 35g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> ) Szynka delikatesowa z kurczaka 30g ( <u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u> ) Roszponka 25g	<b>Obiad</b>  <b>Obiad dla cukrzyka: Kurczak w sosie jogurtowym z warzywami i ryżem 404g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> <i>(Składniki: Brokuły, Pierś z kurczaka, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Ryż basmati, Czosnek, Oliwa z oliwek, Oliwa z oliwek, Koperek, Papryka, Pieprz, Sól, Zioła prowansalskie)</i> <b>Kremowa zupa ze świeżych pomidorów 553g (Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)</b> <i>(Składniki: Pomidor, Woda, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Cebula, Makaron bezglutenowy (Zboża zawierające gluten), Kostka rosółowa warzywna (Seler i produkty pochodne), Czosnek, Oliwa z oliwek, Bazylia, Oregano suszone)</i>	<b>Podwieczorek</b>  <b>Jogurt</b> BIO naturalny 140g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> ) Banan 130g <b>Migdały</b> , płatki 10g ( <u>Orzechy</u> ) Płatki <b>owsiane</b> 15g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> )	<b>Kolacja</b>  Bułka grahamka 60g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> ) <b>Masło</b> ekstra 15g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> ) Pomidory koktajlowe 100g Roszponka 24g Oliwa z oliwek 5g Chleb mieszany 60g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> ) <b>Serek</b> Almette <b>śmietankowy</b> 35g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>  E: 1973.59 kcal, B: 94.95 g, T: 77.72 g, W: 238.8 g, Błonnik [g]: 31.33, Wp [g]: 207.48, Cukier [g]: 68.56, Cholesterol: 162.12 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 27.3, Sól: 4.65, B: 19%, T: 35%, W: 46%	<b>Śniadanie</b>  Herbata Rooibos 250g Chleb IG (niski IG) 120g <b>Masło</b> ekstra 15g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> ) <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> chudy 40g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> ) Sałata 15g Jabłko 75g	<b>Obiad</b>  <b>Lekkostrawna sałatka z roszponką, pomidorem, marchewką i olejem lnianym 190g (Składniki: Pomidor, Marchew, Roszponka, Cytryna, Olej lniany)</b> Kasza bulgur ( <b>pszenica</b> ), gotowana 100g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> ) Oliwa z oliwek 15g Filety z indyka 120g Sok jabłkowy 200g	<b>Podwieczorek</b>  <b>Jogurt</b> BIO naturalny 140g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> ) Jabłko 80g Borówka 43g Płatki <b>owsiane</b> 15g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> )	<b>Kolacja</b>  Bułka grahamka 90g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> ) <b>Masło</b> ekstra 14g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> ) Pomidory koktajlowe 100g Oliwa z oliwek 5g Chleb IG (niski IG) 75g <b>Serek twarogowy</b> , ziarnisty 100g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> ) Papryka czerwona 55g

01-Zboża zawierające gluten, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis		Niedziela (2026-06-07)			
Dieta Podstawowa	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
<p>E: 1921.17 kcal, B: 83.27 g, T: 70.95 g, W: 247.79 g, Błonnik [g]: 23.87, Wp [g]: 223.93, Cukier [g]: 46.09, Cholesterol: 186.4 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 26.23, Sól: 4.55, B: 17%, T: 33%, W: 50%</p>	<p>Chleb pszenno-<b>żytni</b> 120g Pieczywo tostowe 42g (<u>Zboża zawierające gluten</u>,<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) <b>Masło</b> ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidory koktajlowe 100g Polędwica z indyka 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>,<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>),<u>Soja i produkty pochodne</u>,<u>Seler i produkty pochodne</u>) <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> półtłusty 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Jabłko 75g</p>	<p>Ryż biały 100g <b>Dorsz</b>, filety pieczone 120g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>) <b>Lekkostrawna sałatka z roszką, pomidorem, marchewką i olejem lniany</b> 203g (<u>Dwutlenek siarki i siarczyny</u>,<u>Gorczyca i produkty pochodne</u>) <i>(Składniki: Pomidor, Marchew, Roszponka, Olej lniany, Cytryna, Miód pszczeli, Musztarda (Dwutlenek siarki i siarczyny, Gorczyca i produkty pochodne))</i> Oliwa z oliwek 20g</p>	<p><b>Jogurt</b> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 65g Płatki <b>owsiane</b> 15g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p>	<p>Chleb pszenno-<b>żytni</b> 120g <b>Masło</b> ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> półtłusty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidory koktajlowe 100g</p>	
<p>E: 1933.39 kcal, B: 85.06 g, T: 72.25 g, W: 251.92 g, Błonnik [g]: 32.71, Wp [g]: 219.2, Cukier [g]: 50.87, Cholesterol: 209.62 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 26.99, Sól: 4.76, B: 18%, T: 34%, W: 48%</p>	<p>Chleb pszenno-<b>żytni</b> 80g <b>Masło</b> ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pieczywo tostowe 42g (<u>Zboża zawierające gluten</u>,<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidory koktajlowe 100g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>,<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>),<u>Soja i produkty pochodne</u>,<u>Seler i produkty pochodne</u>) Roszponka 25g <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> półtłusty 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p>	<p><b>Dorsz podawany na szpinaku</b> 340g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>,<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>,<u>Orzechy</u>) <i>(Składniki: Dorsz, świeży, filety bez skóry (Ryby i produkty pochodne), Szpinak, Cytryna, Migdały, płatki (Orzechy), Oliwa z oliwek, Masło ekstra (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Czosnek)</i> Marchew 70g Kasza bulgur (<b>pszenica</b>), gotowana 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Oliwa z oliwek 10g</p>	<p><b>Jogurt</b> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 130g Płatki <b>owsiane</b> 15g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p>	<p><b>Lekkostrawna sałatka z roszką, pomidorem, marchewką i olejem lniany</b> 315g <i>(Składniki: Chleb pszenno-żytni, Pomidor, Marchew, Roszponka, Cytryna, Olej lniany, Miód pszczeli)</i> <b>Masło</b> ekstra 14g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb pszenno-<b>żytni</b> 45g</p>	
<p>E: 1989.93 kcal, B: 106.25 g, T: 68.74 g, W: 255.72 g, Błonnik [g]: 39.13, Wp [g]: 216.58, Cukier [g]: 65.17, Cholesterol: 169.12 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 19.7, Sól: 4.92, B: 21%, T: 31%, W: 48%</p>	<p>Chleb IG (niski IG) 120g Pomidory koktajlowe 100g Szynka z piersi kurczaka 45g (<u>Zboża zawierające gluten</u>,<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>),<u>Soja i produkty pochodne</u>,<u>Seler i produkty pochodne</u>) <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> chudy 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Sałata 15g Papryka czerwona 55g Jabłko 160g</p>	<p>Ryż brązowy 100g Zupa kalafiorowa 300g <b>Dorsz</b>, filety pieczone 130g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>) Surówka z marchwi 160g Oliwa z oliwek 15g</p>	<p><b>Jogurt</b> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) <b>Migdały</b>, płatki 10g (<u>Orzechy</u>) Płatki <b>owsiane</b> 15g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pomarańcza 240g</p>	<p><b>Lekkostrawna sałatka z roszką, pomidorem, marchewką i olejem lniany</b> 190g <i>(Składniki: Pomidor, Marchew, Roszponka, Cytryna, Olej lniany)</i> <b>Masło</b> ekstra 14g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb IG (niski IG) 100g <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> chudy 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Bułka grahamka 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p>	

01-Zboża zawierające gluten, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Jadłospis		Poniedziałek (2026-06-08)			
Dieta Podstawowa	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
<p>E: 1931.57 kcal, B: 84.58 g, T: 70.72 g, W: 254.15 g, Błonnik [g]: 27.3, Wp [g]: 226.84, Cukier [g]: 44.41, Cholesterol: 284.1 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 26.78, Sól: 3.84, B: 18%, T: 33%, W: 49%</p>	<p>Chleb pszenno-<b>żytni</b> 90g Pieczywo tostowe 42g (<b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>) <b>Masło</b> ekstra 15g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>) Pomidory koktajlowe 100g Polędwica z indyka 30g (<b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b>) Ogórek świeży 45g <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> chudy 20g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>)</p>	<p><b>Gołąbki ekspresowe z kapustą pekińską</b> 612g (<b>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne</b>) (Składniki: <i>Przecier pomidorowy, Kapusta pekińska, Mielone z indyka, Ryż basmati, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Kasza manna (Zboża zawierające gluten), Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy</i>) Oliwa z oliwek 10g Ryż biały 60g</p>	<p><b>Jogurt</b> BIO naturalny 140g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>) Pomarańcza 120g</p>	<p>Chleb pszenno-<b>żytni</b> 120g <b>Masło</b> ekstra 15g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>) <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> półtłusty 40g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>) Pomidory koktajlowe 100g</p>	
<p>E: 1937.57 kcal, B: 82.84 g, T: 69.14 g, W: 258.36 g, Błonnik [g]: 25.14, Wp [g]: 233.21, Cukier [g]: 70.88, Cholesterol: 359.12 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 25.97, Sól: 4.21, B: 17%, T: 32%, W: 51%</p>	<p>Chleb pszenno-<b>żytni</b> 90g Pieczywo tostowe 42g (<b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>) <b>Jaja</b> kurze całe, gotowane 55g (<b>Jaja i produkty pochodne</b>) <b>Masło</b> ekstra 15g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>) Pomidory koktajlowe 100g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b>)</p>	<p>Piersz z indyka 120g Ryż biały 100g <b>Surówka z buraczków</b> 154g (Składniki: <i>Buraki, Cebula, Cytryna, Olej rzepakowy, Miód pszczeli</i>) Brokuły 50g Oliwa z oliwek 15g</p>	<p><b>Jogurt</b> BIO naturalny 140g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>) Banan 215g <b>Migdały</b>, płatki 10g (<b>Orzechy</b>) Płatki <b>owsiane</b> 10g (<b>Zboża zawierające gluten</b>)</p>	<p>Chleb pszenno-<b>żytni</b> 120g <b>Masło</b> ekstra 14g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>) <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> półtłusty 50g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>) Pomidory koktajlowe 100g</p>	
<p>E: 1975.46 kcal, B: 106.31 g, T: 75.6 g, W: 234.74 g, Błonnik [g]: 30.25, Wp [g]: 204.48, Cukier [g]: 39.75, Cholesterol: 143.47 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 22.63, Sól: 4.98, B: 22%, T: 34%, W: 44%</p>	<p>Chleb IG (niski IG) 120g Pomidory koktajlowe 100g Szynka z piersi kurczaka 30g (<b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b>) <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> chudy 40g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>) Sałata 15g Papryka czerwona 55g</p>	<p><b>Lekkostrawna sałatka z roszonką, pomidorem, marchewką i olejem lnianym</b> 190g (Składniki: <i>Pomidor, Marchew, Roszponka, Cytryna, Olej lniany</i>) Kasza <b>jęczmienna</b>, pęczak 100g (<b>Zboża zawierające gluten</b>) <b>Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe)</b> 232g (<b>Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>) (Składniki: <i>Łopátka wieprzowa, Włoszczyzna (Seler i produkty pochodne), Cebula, Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Olej rzepakowy, Papryka, Sól</i>)</p>	<p><b>Jogurt</b> BIO naturalny 140g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>) <b>Migdały</b>, płatki 10g (<b>Orzechy</b>) Płatki <b>owsiane</b> 15g (<b>Zboża zawierające gluten</b>) Borówka 43g</p>	<p>Chleb IG (niski IG) 120g <b>Masło</b> ekstra 14g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>) <b>Ser twarogowy (twaróg)</b> chudy 80g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>) Pomidory koktajlowe 100g</p>	

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis		Wtorek (2026-06-09)			
Dieta Podstawowa	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
<p>E: 1920.15 kcal, B: 80.41 g, T: 75 g, W: 244.28 g, Błonnik [g]: 26.65, Wp [g]: 217.61, Cukier [g]: 34.04, Cholesterol: 224.77 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 30.26, Sól: 5.14, B: 17%, T: 35%, W: 48%</p>	<p>Herbata Rooibos 250g Pieczywo tostowe 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb pszenno-żytni 90g <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Polędwica z indyka 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u>) Roszponka 25g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p>	<p>Oliwa z oliwek 10g Ziemniaki 250g <u>Dorsz</u>, filety pieczone 100g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>) Brokuły 80g Surówka z porów z jabłkami 150g</p>	<p><u>Jogurt</u> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 65g Płatki <u>owsiane</u> 15g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p>	<p>Bułka grahamka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidory koktajlowe 100g Chleb pszenno-żytni 90g Roszponka 24g <u>Serek Almette śmietankowy</u> 35g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u>)</p>	
<p>E: 1965.63 kcal, B: 77.73 g, T: 78.06 g, W: 255.21 g, Błonnik [g]: 32.86, Wp [g]: 222.34, Cukier [g]: 59.51, Cholesterol: 316.52 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 27.61, Sól: 4.54, B: 16%, T: 36%, W: 48%</p>	<p>Pieczywo tostowe 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u>) <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 55g (<u>Jaja i produkty pochodne</u>) Chleb pszenno-żytni 60g Roszponka 25g Pomidory koktajlowe 100g</p>	<p><b>Bezmięsne leczo z kaszą gryczaną, cukinią i soczewicą (thermomix) 742g</b> <i>(Składniki: Woda, Pomidory bez skóry, Papryka czerwona, Cukinia, Kasza gryczana, Cebula, Soczewica czerwona, Oliwa z oliwek, Papryka chili ostra, Czosnek, Bazylia, Papryka, Papryka wędzona)</i> Oliwa z oliwek 15g</p>	<p><u>Jogurt</u> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 130g <u>Migdały</u>, płatki 10g (<u>Orzechy</u>)</p>	<p>Bułka grahamka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 14g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidory koktajlowe 100g Oliwa z oliwek 5g Chleb pszenno-żytni 90g Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u>) <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p>	
<p>E: 2009.13 kcal, B: 104.77 g, T: 74.67 g, W: 241.9 g, Błonnik [g]: 28.65, Wp [g]: 213.25, Cukier [g]: 67.36, Cholesterol: 172.02 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 21.08, Sól: 5.05, B: 21%, T: 33%, W: 46%</p>	<p>Herbata Rooibos 250g Chleb IG (niski IG) 120g Szynka z piersi kurczaka 15g (<u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u>) Roszponka 25g Papryka czerwona 55g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> chudy 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p>	<p>Filety z kurczaka 120g Oliwa z oliwek 10g Ryż brązowy 100g Surówka z porów z jabłkami 150g Sok 100% pomarańcza 200g</p>	<p><u>Jogurt</u> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Płatki <u>owsiane</u> 15g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Borówka 43g Jabłko 160g</p>	<p>Herbata Rooibos 250g Bułka grahamka 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 14g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidory koktajlowe 100g Roszponka 24g Oliwa z oliwek 5g Chleb IG (niski IG) 45g <u>Serek twarogowy</u>, ziarnisty 150g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p>	

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne