

Jadłospis	Niedziela (2026-07-19)			
Dieta lekkostrawna - 5 E: 2104.05 kcal , B: 87.36 g , T: 69 g , W: 298.06 g , Błonnik [g]: 28.43 , Wp [g]: 269.63 , Sód [mg]: 2054.69 , Cholesterol: 163.2 mg , Kwasy tł. nas. [g]: 19.49	Śniadanie Pieczywo tostowe, grahamowe 60g (<u>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 25g Chleb pszenno-żytni 90g (<u>Zboża zawierające gluten</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>) Sałata 20g Pomidor 40g	Obiad Filety z kurczaka, gotowane 80g Surówka z marchwi 150g Oliwa z oliwek 10g Ziemniaki, gotowane 300g Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 464g <i>(Woda, Noga (udo) kurczaka, Ryż biały, Marchew, Pietruszka, korzeń, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i>	Podwieczorek Jogurt BIO naturalny 100g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 120g Płatki jaglane 10g	Kolacja Chleb pszenno-żytni 120g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 25g Pomidory koktajlowe 100g Oliwa z oliwek 5g 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>) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 5 E: 2022.99 kcal , B: 95.5 g , T: 77.2 g , W: 261.79 g , Błonnik [g]: 50.59 , Wp [g]: 211.2 , Sód [mg]: 2043.32 , Cholesterol: 71.1 mg , Kwasy tł. nas. [g]: 14.54	Śniadanie Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Chleb IG (niski IG) 75g Margaryna Benecol bez laktozy 25g 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>) Bułka grahamka 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Hummus paprykowy 30g Pomidory koktajlowe 100g	Obiad Kremowa zupa ze świeżych pomidorów 536g (<u>Seler i produkty pochodne,Zboża zawierające gluten</u>) <i>(Pomidor, Woda, Cebula, Makaron bezglutenowy (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Kostka rosółowa warzywna bez glutamianu sodu (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Czosnek, Oliwa z oliwek, Bazylia, świeża, Oregano suszone)</i> Brokuły, gotowane 133g Kasza bulgur (pszenica), gotowana 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Gulasz drobiowy z fasolą, marchewką i cukinią 464g <i>(Przecier pomidorowy, Cukinia, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Majeranek suszony, Oregano suszone)</i> Oliwa z oliwek 5g	Podwieczorek Jogurt BIO naturalny 100g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Borówka, świeża 200g Płatki owsiane 10g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)	Kolacja Chleb IG (niski IG) 120g Margaryna Benecol bez laktozy 20g Pomidory koktajlowe 200g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-07-20)			
Dieta Podstawowa - 5 E: 2054.31 kcal , B: 82.76 g , T: 76.78 g , W: 274.44 g , Błonnik [g]: 33.85 , Wp [g]: 240.59 , Sód [mg]: 2065.08 , Cholesterol: 129.87 mg , Kwasy tł. nas. [g]: 18.38	Śniadanie Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Chleb pszenno- <u>żytni</u> 120g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 20g (<u>Soja i produkty pochodne</u>) Połędwica 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>) Roszponka 25g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidory koktajlowe 100g	Obiad Filety z kurczaka, gotowane 80g Surówka z białej kapusty 80g Oliwa z oliwek 20g Ziemniaki, gotowane 300g <u>Zupa krem z pieczarek</u> 452g (<u>Seler i produkty pochodne</u> , <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) <i>(Pieczarki, świeże, Woda, Cebula, Ziemniaki, średnio, Marchew, Pietruszka, korzeń, <u>Śmietana</u>, 18% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Oliwa z oliwek, Kostka rosółowa warzywna bez glutaminianu sodu (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Kmin rzymski mielony)</i>	Podwieczorek Borówka, świeża 50g Jaglanka z borówkami 156g <i>(Napój <u>owsiany</u> (mleko roślinne), Kasza jaglana, Cynamon w proszku)</i>	Kolacja Bułka grahamka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 20g (<u>Soja i produkty pochodne</u>) Pomidory koktajlowe 100g Oliwa z oliwek 5g Chleb pszenno- <u>żytni</u> 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Serek Almette śmietankowy 35g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Szynka z piersi 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>)
Dieta lekkostrawna - 5 E: 1969.75 kcal , B: 87.26 g , T: 74.46 g , W: 253.6 g , Błonnik [g]: 30.41 , Wp [g]: 223.19 , Sód [mg]: 1798.5 , Cholesterol: 118.8 mg , Kwasy tł. nas. [g]: 19.86	Śniadanie Bułka grahamka 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Chleb pszenno- <u>żytni</u> 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidor 40g	Obiad Oliwa z oliwek 20g Dorsz , filety gotowane w wodzie 130g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>) Brokuły, gotowane 50g Ziemniaki, gotowane 300g Zupa jarzynowa 300g Surówka z marchwi 120g	Podwieczorek Jogurt BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 130g Migdały , płatki 5g (<u>Orzechy</u>)	Kolacja Chleb pszenno- <u>żytni</u> 120g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Połędwica z piersi 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>) Pomidory koktajlowe 100g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Oliwa z oliwek 10g
Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - 5 E: 2047.43 kcal , B: 104.01 g , T: 79.31 g , W: 245.24 g , Błonnik [g]: 37.6 , Wp [g]: 207.64 , Sód [mg]: 2057.49 , Cholesterol: 199.74 mg , Kwasy tł. nas. [g]: 16.09	Śniadanie Bułka grahamka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Benecol bez laktozy 20g Chleb IG (niski IG) 75g 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>) Papryka czerwona 110g	Obiad Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 487g <i>(Woda, Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Ryż biały, Marchew, Pietruszka, korzeń, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i> Surówka z selera (żywienie zbiorowe) 150g (<u>Seler i produkty pochodne</u> , <u>Jaja i produkty pochodne</u> , <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) <i>(Seler korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Sok z cytryny, Majonez omega-3 (<u>Jaja i produkty pochodne</u>))</i> Dorsz , filety gotowane w wodzie 120g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>) Brokuły, gotowane 80g Kasza bulgur (pszenica), gotowana 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Oliwa z oliwek 20g	Podwieczorek Jogurt BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Borówka, świeża 50g Jabłko, Gala 160g Płatki owsiane 15g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)	Kolacja Chleb IG (niski IG) 120g Margaryna Benecol bez laktozy 14g Połędwica z piersi 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>) Pomidory koktajlowe 100g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Dżem 100% z owoców malina z czerwoną porzeczką 30g

Jadłospis	Wtorek (2026-07-21)			
Dieta Podstawowa - 5 E: 2026.8 kcal , B: 83.91 g , T: 71.06 g , W: 283.4 g , Błonnik [g]: 33.07 , Wp [g]: 250.35 , Sód [mg]: 2074.65 , Cholesterol: 97.2 mg , Kwasy tł. nas. [g]: 13.66	Śniadanie Bułka grahamka 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>Soja i produkty pochodne</u>) Chleb pszenno- <u>żytni</u> 120g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Rozszponka 25g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Szynka z indyka 20g (<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>) Jabłko, Gala 75g	Obiad Ziemniaki, gotowane 350g Brokuły, gotowane 100g Oliwa z oliwek 30g Filety z kurczaka, gotowane 80g Zupa jarzynowa 300g	Podwieczorek Jogurt BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 65g Otręby <u>owsiane</u> 15g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)	Kolacja Pomidory koktajlowe 100g Polędwica z piersi kurczaka 40g (<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>) Chleb pszenno- <u>żytni</u> 130g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 30g (<u>Soja i produkty pochodne</u>) Rozszponka 24g Oliwa z oliwek 10g Dżem morelowy, niskosłodzony 15g
Dieta lekkostrawna - 5 E: 1981.08 kcal , B: 83.84 g , T: 73.64 g , W: 262.86 g , Błonnik [g]: 29.45 , Wp [g]: 233.41 , Sód [mg]: 1959.76 , Cholesterol: 124.6 mg , Kwasy tł. nas. [g]: 17	Śniadanie Chleb pszenno- <u>żytni</u> 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Pieczywo tostowe, grahamowe 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>) Sałata 15g	Obiad Ryż biały krótkoziarnisty (arborio, do risotto), gotowany 120g Dorsz , filety gotowane w wodzie 130g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>) Lekkostrawna sałatka z rozszponką, pomidorem, marchewką i olejem lnianym 190g (<i>Pomidor, Marchew, Rozszponka, Cytryna, Olej lniany</i>) Oliwa z oliwek 20g Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 460g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (<i>Woda, Włoszczyzna świeża (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</i>)	Podwieczorek Jogurt BIO naturalny 100g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 130g Płatki <u>owsiane</u> 15g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)	Kolacja Chleb pszenno- <u>żytni</u> 120g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Szynka z piersi 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>) Sałata 15g Oliwa z oliwek 10g Pomidory koktajlowe 100g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 5 E: 2109.98 kcal , B: 107.33 g , T: 74.69 g , W: 274.19 g , Błonnik [g]: 47.78 , Wp [g]: 226.41 , Sód [mg]: 2223.22 , Cholesterol: 117.9 mg , Kwasy tł. nas. [g]: 14.92	Śniadanie Chleb IG (niski IG) 75g Pomidory koktajlowe 100g Margaryna Benecol bez laktozy 20g Bułka grahamka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Papryka czerwona 55g Ogórek świeży (długi) 45g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)	Obiad Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Oliwa z oliwek 20g Filety z kurczaka, gotowane na parze 130g Buraki w słoiku 100g Zupa fasolowa 535g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (<i>Woda, Marchew, Ziemniaki, średnio, Fasola biała, nasiona suche, Pietruszka, korzeń, Por, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe</i>)	Podwieczorek Jogurt BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Kiwi 80g Płatki <u>owsiane</u> 25g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Jabłko, Gala 160g	Kolacja Chleb IG (niski IG) 100g Margaryna Benecol bez laktozy 25g Polędwica z piersi 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>) Pomidory koktajlowe 200g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)

środa (2026-07-22)				
Jadłospis				
Dieta Podstawowa - 5 E: 2059.28 kcal, B: 76.86 g, T: 73.62 g, W: 289.08 g, Błonnik [g]: 34.54, Wp [g]: 254.56, Sód [mg]: 2572.82, Cholesterol: 93.7 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 15.31	Śniadanie Chleb pszenno- <u>żytni</u> 120g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 30g (<u>Soja i produkty pochodne</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>) <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)	Obiad Ryż biały krótkoziarnisty (arborio, do risotto), gotowany 90g Filety z kurczaka, gotowane 80g Surówka z marchwi 150g Oliwa z oliwek 15g <u>Zupa pomidorowa wege</u> 863g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) <i>(Woda, <u>Seler</u> naciowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Ryż basmati, Cebula, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Por, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Oliwa z oliwek, Sól ziołowa, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)</i>	Podwieczorek <u>Jogurt</u> BIO naturalny 100g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 65g Mieszanka Płatków 5 zbóż 20g	Kolacja Margaryna Benecol klasyczny 30g (<u>Soja i produkty pochodne</u>) Chleb pszenno- <u>żytni</u> 130g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidor 53g Ogórek świeży (długi) 45g Oliwa z oliwek 10g Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g
Dieta lekkostrawna - 5 E: 2038.71 kcal, B: 80.26 g, T: 71.89 g, W: 285.09 g, Błonnik [g]: 34.46, Wp [g]: 250.64, Sód [mg]: 1985.03, Cholesterol: 137.05 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 27.61	Śniadanie Pieczywo tostowe, grahamowe 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u> , <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb pszenno- <u>żytni</u> 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pomidory koktajlowe 100g Dżem 100% z owoców brzoskwinia 15g	Obiad Ziemniaki, gotowane 250g Szpinak, gotowany 250g Oliwa z oliwek 10g <u>Dorsz</u> , filety gotowane w wodzie 80g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>) <u>Zupa buraczkowa (żywienie zbiorowe)</u> 581g (<u>Seler i produkty pochodne</u> , <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) <i>(Kości, wywar, Buraki, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (<u>Seler i produkty pochodne</u>), <u>Śmietanka</u> kremowa, 36% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i>	Podwieczorek <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>)	Kolacja Bułka grahamka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 25g Pomidory koktajlowe 100g Szynka z piersi 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>) Chleb pszenno- <u>żytni</u> 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Sałata 15g Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 5 E: 2106.82 kcal, B: 105.18 g, T: 78.05 g, W: 263.38 g, Błonnik [g]: 38.66, Wp [g]: 224.73, Sód [mg]: 1922.92, Cholesterol: 105.03 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 16.85	Śniadanie Chleb IG (niski IG) 120g Ogórek świeży (długi) 45g Papryka czerwona 73g Pomidory koktajlowe 100g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Margaryna Benecol klasyczny 25g (<u>Soja i produkty pochodne</u>)	Obiad Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) <u>Surówka z młodej kapusty</u> 226g <i>(Kapusta biała, Cebula, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy)</i> Filety z indyka, smażone bez tłuszczu 120g Oliwa z oliwek 15g Sok 100% pomarańcza 200g <u>Kremowa zupa ze świeżych pomidorów</u> 553g (<u>Seler i produkty pochodne</u> , <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> , <u>Zboża zawierające gluten</u>) <i>(Pomidor, Woda, <u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Cebula, Makaron bezglutenowy (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Kostka rosółowa warzywna bez glutaminianu sodu (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Czosnek, Oliwa z oliwek, Bazylia, świeża, Oregano suszone)</i>	Podwieczorek <u>Jogurt</u> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Borówka, świeża 50g Płatki <u>owsiane</u> 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Jabłko, Gala 160g	Kolacja Bułka grahamka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Benecol bez laktozy 15g Pomidory koktajlowe 100g <u>Serek twarogowy</u> , ziarnisty 150g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb IG (niski IG) 45g

Czwartek (2026-07-23)				
Jadłospis				
Dieta Podstawowa - 5 E: 2136.64 kcal, B: 87.92 g, T: 69.33 g, W: 306.95 g, Błonnik [g]: 39.14, Wp [g]: 267.83, Sód [mg]: 2694.45, Cholesterol: 101.8 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 12.18	Śniadanie Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Pieczywo tostowe, grahamowe 45g (<u>Zboża zawierające gluten</u> , <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb pszenno-żytni 120g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 20g (<u>Soja i produkty pochodne</u>) Roszponka 25g 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>)	Obiad Oliwa z oliwek 30g Ryż biały krótkoziarnisty (arborio, do risotto), gotowany 100g Filety z kurczaka, smażone bez tłuszczu 100g Fasolka szparagowa żółta, gotowana 225g Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (żywienie zbiorowe) 578g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (<i>Kości, wywar, Kapusta biała, ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cebula, Cukier, Sól biała, Ziele angielskie całe</i>)	Podwieczorek Jogurt BIO naturalny 120g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Jabłko, Golden delicious 150g Płatki <u>owsiane</u> 20g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)	Kolacja Bułka grahamka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 20g (<u>Soja i produkty pochodne</u>) Pomidory koktajlowe 100g Oliwa z oliwek 10g Chleb pszenno-żytni 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Szynka z piersi 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>) Ogórek świeży (długi) 45g
Dieta lekkostrawna - 5 E: 2135.68 kcal, B: 85.83 g, T: 72.11 g, W: 301.25 g, Błonnik [g]: 29.94, Wp [g]: 271.3, Sód [mg]: 2015.61, Cholesterol: 93.5 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 21.16	Śniadanie Chleb pszenno-żytni 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Pieczywo tostowe, grahamowe 50g (<u>Zboża zawierające gluten</u> , <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidory koktajlowe 100g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Roszponka 25g	Obiad Oliwa z oliwek 20g Filety z kurczaka, gotowane 80g Brokuły, gotowane 80g Ryż biały 100g Lekkostrawna zupa marchewkowa z imbirem i ryżem 308g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> , <u>Seler i produkty pochodne</u>) (<i>Woda, Marchew, Pietruszka, korzeń, Masło ekstra (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Kostka rosółowa warzywna bez glutaminianu sodu (Seler i produkty pochodne), Imbir korzeń</i>)	Podwieczorek Jogurt BIO naturalny 120g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 65g Płatki <u>owsiane</u> 15g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)	Kolacja Bułka grahamka 45g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Serek twarogowy , ziarnisty 100g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb pszenno-żytni 120g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pomidory koktajlowe 100g Sałata 15g Oliwa z oliwek 5g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 5 E: 2118.23 kcal, B: 107.47 g, T: 75.59 g, W: 270.3 g, Błonnik [g]: 34.05, Wp [g]: 236.26, Sód [mg]: 1851.14, Cholesterol: 108.8 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 17.1	Śniadanie Chleb IG (niski IG) 120g Pomidory koktajlowe 100g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Papryka czerwona 55g Jabłko, Gala 75g Margaryna Benecol klasyczny 25g (<u>Soja i produkty pochodne</u>)	Obiad Kasza <u>jęczmienna</u> , pęczak 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Kalafior, gotowany 221g Indyk w jogurtowej marynacie 251g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (<i>Mięso z piersi indyka, bez skóry, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Cytryna, Czosnek, Olej rzepakowy, Gałka muszkatołowa w proszku, Imbir w proszku, Papryka w proszku</i>) Oliwa z oliwek 15g	Podwieczorek Jogurt BIO naturalny 100g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Płatki <u>owsiane</u> 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Borówka, świeża 200g	Kolacja Chleb IG (niski IG) 105g Margaryna Benecol bez laktozy 15g Serek twarogowy , ziarnisty 150g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Papryka czerwona 55g

Jadłospis	Piątek (2026-07-24)			
Dieta Podstawowa - 5 E: 2050.77 kcal, B: 83.66 g, T: 77.56 g, W: 263.07 g, Błonnik [g]: 29.18, Wp [g]: 233.89, Sód [mg]: 2406.41, Cholesterol: 93.4 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 15.69	Śniadanie Chleb pszenno- <u>żytni</u> 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pieczywo tostowe, grahamowe 42g (<u>Zboża zawierające gluten</u> , <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Margaryna Benecol klasyczny 25g (<u>Soja i produkty pochodne</u>) Pomidory koktajlowe 100g Serek wiejski lekki 100g	Obiad Dorsz , filety gotowane w wodzie 120g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>) Warzywa na patelnię ze szpinakiem 250g Oliwa z oliwek 30g Ziemniaki, gotowane 250g	Podwieczorek Jogurt BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Płatki owsiane 15g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Banan 65g	Kolacja Bułka grahamka 45g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 30g (<u>Soja i produkty pochodne</u>) Chleb pszenno- <u>żytni</u> 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pomidory koktajlowe 100g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g Oliwa z oliwek 10g Roszponka 25g
Dieta lekkostrawna - 5 E: 2022 kcal, B: 87.31 g, T: 75.44 g, W: 263.48 g, Błonnik [g]: 30.44, Wp [g]: 233.03, Sód [mg]: 1874.42, Cholesterol: 138.37 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 21.31	Śniadanie Pieczywo tostowe, grahamowe 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u> , <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb pszenno- <u>żytni</u> 120g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g 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 Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)	Obiad Filety z kurczaka, gotowane 120g Ziemniaki, gotowane 300g Oliwa z oliwek 25g Buraki, gotowane 110g Zupa kalafiorowa (żywienie zbiorowe) 481g (Seler i produkty pochodne) <i>(Kości, wywar, Kalafior, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i>	Podwieczorek Jogurt BIO naturalny 120g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 100g Płatki owsiane 10g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)	Kolacja Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 15g Pomidory koktajlowe 100g Roszponka 24g Oliwa z oliwek 5g Chleb mieszany, słonecznikowy 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Serek Almette śmietankowy 35g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Bułka grahamka 45g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 5 E: 1971.22 kcal, B: 100.25 g, T: 79.12 g, W: 230.25 g, Błonnik [g]: 31.68, Wp [g]: 198.57, Sód [mg]: 1717.48, Cholesterol: 105.6 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 14.76	Śniadanie Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Chleb IG (niski IG) 120g Margaryna Benecol bez laktozy 20g Ser twarogowy (twaróg) chudy 60g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Papryka czerwona 55g Ogórek świeży (długi) 45g Sałata lodowa 105g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 15g	Obiad Sok jabłkowy 250g Kasza bulgur (pszenica), gotowana 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Oliwa z oliwek 15g Dorsz , filety gotowane na parze 130g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>) Surówka z młodej kapusty 226g <i>(Kapusta biała, Cebula, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy)</i>	Podwieczorek Jabłko 210g Jogurt BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Płatki owsiane 20g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)	Kolacja Chleb IG (niski IG) 120g Pomidory koktajlowe 100g Szynka z piersi 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>) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Margaryna Benecol bez laktozy 20g

Jadłospis	Sobota (2026-07-25)			
Dieta Podstawowa - 5 E: 2072.35 kcal, B: 83.76 g, T: 78.74 g, W: 271.72 g, Błonnik [g]: 31.16, Wp [g]: 240.58, Sód [mg]: 1764.11, Cholesterol: 110.45 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 16.54	Śniadanie Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Pieczywo tostowe, grahamowe 45g (<u>Zboża zawierające gluten</u> , <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb pszenno-żytni 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>Soja i produkty pochodne</u>) 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>) Roszponka 25g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Jabłko, Gala 75g	Obiad Filety z kurczaka, gotowane 100g Surówka z marchwi 150g Ziemniaki, gotowane 300g Oliwa z oliwek 30g <u>Zupa krem cukinia-ziemniaki</u> 296g (<u>Seler i produkty pochodne</u> , <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (Woda, Cukinia, Ziemniaki, średnio, Cebula, <u>Jogurt</u> typu greckiego (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Oliwa z oliwek, Czosnek, Koper ogrodowy, Kostka rosółowa warzywna bez glutaminianu sodu (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Pieprz czarny)	Podwieczorek <u>Jogurt</u> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomarańcza 120g Mieszanka Płatków 5 zbóż 20g	Kolacja Chleb pszenno-żytni 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 30g (<u>Soja i produkty pochodne</u>) Pomidory koktajlowe 100g Roszponka 24g Oliwa z oliwek 10g Bułka grahamka 45g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)
Dieta lekkostrawna - 5 E: 2077.02 kcal, B: 84.17 g, T: 78.63 g, W: 275.5 g, Błonnik [g]: 33.53, Wp [g]: 241.97, Sód [mg]: 1821.04, Cholesterol: 119.19 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 18.95	Śniadanie Pieczywo tostowe, grahamowe 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u> , <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 15g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> chudy 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) 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	Obiad <u>Kremowa zupa ze świeżych pomidorów</u> 560g (<u>Seler i produkty pochodne</u> , <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> , <u>Zboża zawierające gluten</u>) (Pomidor, Woda, <u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Cebula, Oliwa z oliwek, Makaron bezglutenowy (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Kostka rosółowa warzywna bez glutaminianu sodu (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Czosnek, Bazylia, świeża, Oregano suszone) <u>Gulasz drobiowy z warzywami i kaszą perłową (jednogarnkowy)</u> 534g (<u>Seler i produkty pochodne</u> , <u>Zboża zawierające gluten</u>) (Woda, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Brokuły, Kasza jęczmienna, perłowa (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Kostka rosółowa warzywna bez glutaminianu sodu (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Czosnek, Papryka w proszku, Liście laurowe, suszone, Grzyby suszone (różne rodzaje))	Podwieczorek <u>Jogurt</u> BIO naturalny 120g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 100g Płatki <u>owsiane</u> 15g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)	Kolacja Bułka grahamka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 15g Pomidory koktajlowe 100g Roszponka 24g Oliwa z oliwek 5g Chleb mieszany, słonecznikowy 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) <u>Serek Almette śmietankowy</u> 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)
Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - 5 E: 2095.95 kcal, B: 96.74 g, T: 69.39 g, W: 292.99 g, Błonnik [g]: 46.55, Wp [g]: 246.44, Sód [mg]: 1758.89, Cholesterol: 65.4 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 14.47	Śniadanie Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Chleb IG (niski IG) 120g Margaryna Benecol bez laktozy 15g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> chudy 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Sałata 15g Jabłko, Gala 160g	Obiad <u>Lekkostrawna sałatka z roszponką, pomidorem, marchewką i olejem lniany</u> 190g (Pomidor, Marchew, Roszponka, Cytryna, Olej lniany) Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Oliwa z oliwek 15g Filety z indyka, smażone bez tłuszczu 80g Sok jabłkowy 200g <u>Zupa fasolowa</u> 514g (Woda, Marchew, Ziemniaki, średnio, Fasola biała, nasiona suche, Pietruszka, korzeń, Por, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)	Podwieczorek <u>Jogurt</u> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Jabłko 80g Borówka, świeża 43g Płatki <u>owsiane</u> 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)	Kolacja Bułka grahamka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Benecol bez laktozy 20g Pomidory koktajlowe 100g Chleb IG (niski IG) 50g <u>Serek twarogowy</u> , ziarnisty 100g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Papryka czerwona 55g

Jadłospis	Niedziela (2026-07-26)			
Dieta Podstawowa - 5 E: 2056.36 kcal , B: 83.93 g , T: 72.42 g , W: 281.82 g , Błonnik [g]: 31.79 , Wp [g]: 250.06 , Sód [mg]: 2004.18 , Cholesterol: 93.4 mg , Kwasy tł. nas. [g]: 13.07	Śniadanie Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Pieczywo tostowe, grahamowe 45g (<u>Zboża zawierające gluten</u> , <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb pszenno-żytni 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>Soja i produkty pochodne</u>) Ser twarogowy (twaróg) chudy 35g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) 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>) Roszponka 25g Jabłko, Gala 75g	Obiad Filety z kurczaka, gotowane 100g Ziemniaki, gotowane 250g Buraki w słoiku 100g Oliwa z oliwek 30g Zupa buraczkowa (żywienie zbiorowe) 236g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) <i>(Buraki, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i>	Podwieczorek Jogurt BIO naturalny 120g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 65g Płatki jaglane 15g	Kolacja Bułka grahamka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 30g (<u>Soja i produkty pochodne</u>) Pomidory koktajlowe 100g Roszponka 24g Oliwa z oliwek 10g Chleb mieszany, słonecznikowy 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)
Dieta lekkostrawna - 5 E: 2065.29 kcal , B: 84.51 g , T: 75.68 g , W: 288.47 g , Błonnik [g]: 44 , Wp [g]: 244.48 , Sód [mg]: 2055.6 , Cholesterol: 127.7 mg , Kwasy tł. nas. [g]: 17.49	Śniadanie Chleb pszenno-żytni 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Pieczywo tostowe, grahamowe 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 Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)	Obiad Dorsz podawany na szpinaku 212g (<u>Ryby i produkty pochodne</u> , <u>Orzechy</u>) <i>(Dorsz, świeży, filety bez skóry (Ryby i produkty pochodne), Szpinak, Cytryna, Migdały, płatki (Orzechy), Oliwa z oliwek, Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych)</i> Marchew, gotowana 70g Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Oliwa z oliwek 10g Zupa krupnik 913g (<u>Seler i produkty pochodne</u> , <u>Zboża zawierające gluten</u> , <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) <i>(Woda, Włoszczyzna świeża (Seler i produkty pochodne), Ziemniaki, średnio, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Kasza jęczmienna, perłowa (Zboża zawierające gluten), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i>	Podwieczorek Jogurt BIO naturalny 120g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 100g Płatki <u>owsiane</u> 15g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)	Kolacja Lekkostrawna sałatka z roszką, pomidorem, marchewką i olejem lnianym 315g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) <i>(Chleb pszenno-żytni (Zboża zawierające gluten), Pomidor, Marchew, Roszponka, Cytryna, Olej lniany, Miód pszczeli)</i> Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Chleb pszenno-żytni 45g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)

Jadłospis	Niedziela (2026-07-26)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 5 E: 2005.24 kcal, B: 106.15 g, T: 70.43 g, W: 255.74 g, Błonnik [g]: 39.13, Wp [g]: 216.6, Sód [mg]: 1995.54, Cholesterol: 134.4 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 14.32	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Chleb IG (niski IG) 120g Pomidory koktajlowe 100g Szyńka z piersi kurczaka 45g (<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> chudy 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Sałata 15g Papryka czerwona 55g Jabłko, Gala 160g	Ryż brązowy, gotowany 100g Zupa kalafiorowa 300g <u>Dorsz</u> , filety pieczone 130g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>) Surówka z marchwi 160g Oliwa z oliwek 20g	<u>Jogurt</u> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) <u>Migdały</u> , płatki 10g (<u>Orzechy</u>) Płatki <u>owsiane</u> 15g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pomarańcza 240g	Lekkostrawna sałatka z roszponką, pomidorem, marchewką i olejem lnianym 190g <i>(Pomidor, Marchew, Roszponka, Cytryna, Olej lniany)</i> Margaryna Benecol bez laktozy 14g Chleb IG (niski IG) 100g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> chudy 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Bułka grahamka 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-07-27)			
Dieta Podstawowa - 5 E: 2036.97 kcal, B: 85.58 g, T: 74.39 g, W: 267.73 g, Błonnik [g]: 25.97, Wp [g]: 241.77, Sód [mg]: 1978.18, Cholesterol: 112 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 13.28	Śniadanie Chleb pszenno- <u>żytni</u> 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pieczywo tostowe, grahamowe 42g (<u>Zboża zawierające gluten</u> , <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Margaryna Benecol klasyczny 20g (<u>Soja i produkty pochodne</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>) <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Jabłko, Gala 75g	Obiad Ryż biały krótkoziarnisty (arborio, do risotto), gotowany 100g <u>Dorsz</u> , filety pieczone 120g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>) <u>Lekkostrawna sałatka z roszponką, pomidorem, marchewką i olejem lniany</u> 213g (<u>Dwutlenek siarki i siarczyny</u> , <u>Gorczyca i produkty pochodne</u>) (Pomidor, Marchew, Roszponka, Olej lniany, Cytryna, Miód pszczeli, Musztarda (<u>Dwutlenek siarki i siarczyny</u> , <u>Gorczyca i produkty pochodne</u>)) Oliwa z oliwek 20g	Podwieczorek <u>Jogurt</u> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 65g Płatki <u>owsiane</u> 20g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)	Kolacja Chleb pszenno- <u>żytni</u> 120g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 30g (<u>Soja i produkty pochodne</u>) <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidory koktajlowe 100g Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 15g Bułka grahamka 45g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)
Dieta lekkostrawna - 5 E: 2047.48 kcal, B: 85.21 g, T: 67.49 g, W: 290.64 g, Błonnik [g]: 32.32, Wp [g]: 258.32, Sód [mg]: 1873.81, Cholesterol: 299.2 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 20.01	Śniadanie Chleb pszenno- <u>żytni</u> 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pieczywo tostowe, grahamowe 42g (<u>Zboża zawierające gluten</u> , <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 55g (<u>Jaja i produkty pochodne</u>) Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g 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>)	Obiad Mięso z piersi indyka, bez skóry 120g Ryż biały krótkoziarnisty (arborio, do risotto), gotowany 100g Brokuły, gotowane 50g Oliwa z oliwek 15g <u>Zupa marchewkowa</u> 409g (<u>Seler i produkty pochodne</u> , <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (Marchew, Pomarańcza, Ryż basmati, Cebula, <u>Seler</u> naciowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), <u>Masło</u> klarowane (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Kmin rzymski nasiona, Kolendra nasiona, Kurkuma mielona)	Podwieczorek <u>Jogurt</u> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 100g Płatki <u>owsiane</u> 10g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)	Kolacja Chleb pszenno- <u>żytni</u> 130g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 25g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidory koktajlowe 200g Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 15g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 5 E: 2083.08 kcal, B: 104.05 g, T: 76.62 g, W: 263.76 g, Błonnik [g]: 34.43, Wp [g]: 229.33, Sód [mg]: 2060.72, Cholesterol: 79.6 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 14.39	Śniadanie Chleb IG (niski IG) 120g Pomidory koktajlowe 200g Szynka z piersi 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>) <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> chudy 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Sałata 15g Papryka czerwona 55g Margaryna Benecol klasyczny 25g (<u>Soja i produkty pochodne</u>)	Obiad <u>Lekkostrawna sałatka z roszponką, pomidorem, marchewką i olejem lniany</u> 190g (Pomidor, Marchew, Roszponka, Cytryna, Olej lniany) Kasza <u>jęczmienna</u> , pęczak 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) <u>Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe)</u> 197g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Wieprzowina, łopatka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Cebula, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Sól biała)	Podwieczorek <u>Jogurt</u> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) <u>Migdały</u> , płatki 5g (<u>Orzechy</u>) Płatki <u>owsiane</u> 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Borówka, świeża 150g	Kolacja Chleb IG (niski IG) 120g Margaryna Benecol bez laktozy 20g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> chudy 80g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidory koktajlowe 100g

Jadłospis	Wtorek (2026-07-28)			
Dieta Podstawowa - 5 E: 1976.79 kcal, B: 88.29 g, T: 72.09 g, W: 263.44 g, Błonnik [g]: 38.68, Wp [g]: 224.78, Sód [mg]: 1748.27, Cholesterol: 97.36 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 16.36	Śniadanie Chleb pszenno- <u>żytni</u> 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pieczywo tostowe, grahamowe 42g (<u>Zboża zawierające gluten</u> , <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Margaryna Benecol klasyczny 25g (<u>Soja i produkty pochodne</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>) Ogórek świeży (długi) 45g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> chudy 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)	Obiad Oliwa z oliwek 10g Ryż biały, gotowany 80g Zupa krem z zielonego groszku 448g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (Groszek zielony, mrożony, <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Woda, Cebula, Sok z cytryny, <u>Masło</u> ekstra (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Szczypiorek) Ryba pieczona w papilotach z warzywami 492g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>) (<u>Dorsz</u> , świeży, filety bez skóry (<u>Ryby i produkty pochodne</u>), Pomidory koktajlowe, Cukinia, Papryka czerwona, Papryka zielona, Papryka żółta, Cebula, Cytryna, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))	Podwieczorek <u>Jogurt</u> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomarańcza 120g Musli odpornościowe z liofilizowanymi truskawkami i czarnymi porzeczkami 10g	Kolacja Chleb pszenno- <u>żytni</u> 120g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 30g (<u>Soja i produkty pochodne</u>) <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidory koktajlowe 100g Oliwa z oliwek 10g
Dieta lekkostrawna - 5 E: 2008.34 kcal, B: 87.33 g, T: 68.67 g, W: 273.35 g, Błonnik [g]: 25.21, Wp [g]: 248.14, Sód [mg]: 2071.26, Cholesterol: 157 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 17.26	Śniadanie Pieczywo tostowe, grahamowe 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u> , <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 25g Szynka delikatkowa 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>) Chleb pszenno- <u>żytni</u> 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Roszponka 25g Pomidory koktajlowe 100g Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony 15g	Obiad Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 544g (Woda, Noga (udo) kurczaka, Marchew, Pietruszka, korzeń, Ryż biały, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe) <u>Dorsz</u> , filety gotowane w wodzie 100g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>) Oliwa z oliwek 20g Ryż biały, gotowany 90g	Podwieczorek <u>Jogurt</u> BIO naturalny 100g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 130g	Kolacja Bułka grahamka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 14g Pomidory koktajlowe 100g Oliwa z oliwek 5g Chleb pszenno- <u>żytni</u> 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Szynka z piersi 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>) <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)
Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - 5 E: 1979.59 kcal, B: 104.67 g, T: 71.38 g, W: 241.91 g, Błonnik [g]: 28.65, Wp [g]: 213.26, Sód [mg]: 2051.33, Cholesterol: 137.3 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 14.96	Śniadanie Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Chleb IG (niski IG) 120g Szynka z piersi kurczaka 15g (<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 Papryka czerwona 55g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> chudy 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)	Obiad Filety z kurczaka, gotowane 120g Oliwa z oliwek 10g Ryż brązowy, gotowany 100g Surówka z porów z jabłkami 150g Sok 100% pomarańcza 200g	Podwieczorek <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, świeża 43g Jabłko, Gala 160g	Kolacja Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Bułka grahamka 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Benecol bez laktozy 14g 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>)

Jadłospis	środa (2026-07-29)			
Dieta Podstawowa - 5 E: 1973.55 kcal, B: 81.32 g, T: 76.58 g, W: 253.37 g, Błonnik [g]: 27.15, Wp [g]: 226.21, Sód [mg]: 2201.75, Cholesterol: 150.37 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 17.69	Śniadanie Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Pieczywo tostowe, grahamowe 45g (<u>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb pszenno-żytni 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 25g (<u>Soja i produkty pochodne</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>)	Obiad Oliwa z oliwek 20g Ziemniaki, gotowane 250g <u>Dorsz</u> , filety pieczone 100g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>) Brokuły, gotowane 80g Surówka z porów z jabłkami 150g	Podwieczorek <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>)	Kolacja Bułka grahamka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 20g (<u>Soja i produkty pochodne</u>) Pomidory koktajlowe 100g Chleb pszenno-żytni 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Roszponka 24g <u>Serek</u> Almette <u>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>)