

Jadłospis	Piątek (2026-08-28)			
Dieta Podstawowa 9 E: 2052.04 kcal , B: 85.57 g , T: 75.01 g , W: 281.52 g , Błonnik [g]: 40.59 , Wp [g]: 240.93 , Sód [mg]: 2186.5 , Cholesterol: 124.07 mg , Kwasy tł. nas. [g]: 17.21	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>) 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 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 30g Ziemniaki, gotowane 300g <u>Zupa kalafiorowa</u> 1189g (<u>Seler i produkty pochodne</u>), <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (Woda, Kalafior, Włoszczyzna świeża (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Cebula, <u>Jogurt naturalny</u> , 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Cytryna, Szczypiorek)	Podwieczorek Borówka, świeża 50g <u>Jaglanka z borówkami</u> 156g (<u>Napój owsiany</u> (mleko roślinne), Kasza jaglana, Cynamon w proszku)	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>) <u>Serek Almette śmietankowy</u> 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 9 E: 2037.92 kcal , B: 88.7 g , T: 72.83 g , W: 280.97 g , Błonnik [g]: 41.44 , Wp [g]: 239.53 , Sód [mg]: 2125.83 , Cholesterol: 153 mg , Kwasy tł. nas. [g]: 20.98	Śniadanie Pieczywo tostowe, grahamowe 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>), <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 25g Chleb pszenno- <u>żytni</u> 90g (<u>Zboża zawierające gluten</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>) Salata 20g Pomidor 40g	Obiad Surówka z marchwi 150g Oliwa z oliwek 10g Ziemniaki, gotowane 300g <u>Zupa kalafiorowa</u> 1390g (<u>Seler i produkty pochodne</u>), <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (Woda, Kalafior, Włoszczyzna świeża (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Cebula, <u>Jogurt naturalny</u> , 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Cytryna, Szczypiorek, Dynia, pestki, łuskane, Czosnek, Curry w proszku)	Podwieczorek <u>Jogurt</u> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 120g Płatki jaglane 10g	Kolacja Chleb pszenno- <u>żytni</u> 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</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>)

Jadłospis	Sobota (2026-08-29)			
Dieta Podstawowa 9 E: 2061.84 kcal , B: 85.28 g , T: 72.48 g , W: 289.31 g , Błonnik [g]: 36.45 , Wp [g]: 252.87 , Sód [mg]: 2142.93 , Cholesterol: 98.54 mg , Kwasy tł. nas. [g]: 13.84	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>) Rozsponka 25g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Szyńka z indyka 20g (<u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u>) Jabłko, Gala 75g	Obiad Surówka z selera (żywienie zbiorowe) 79g (<u>Seler i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (<u>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)</u>) 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 owsiane 15g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)	Kolacja 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- <u>żytni</u> 130g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 30g (<u>Soja i produkty pochodne</u>) Rozsponka 24g Oliwa z oliwek 10g Dżem morelowy, niskosłodzony 15g
Dieta lekkostrawna 9 E: 1987.91 kcal , B: 86.51 g , T: 72.18 g , W: 264.01 g , Błonnik [g]: 30.6 , Wp [g]: 233.41 , Sód [mg]: 1908.76 , Cholesterol: 103.91 mg , Kwasy tł. nas. [g]: 18.21	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>) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidor 40g	Obiad Surówka z selera (żywienie zbiorowe) 150g (<u>Seler i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (<u>Ziemniaki, gotowane, 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 biała</u>) Oliwa z oliwek 20g Dorsz , filety gotowane w wodzie 120g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>) Brokuły, gotowane 50g Ziemniaki, gotowane 300g Zupa jarzynowa 300g	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 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 Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Oliwa z oliwek 10g

Jadłospis	Niedziela (2026-08-30)			
Dieta Podstawowa 9 E: 1987.22 kcal, B: 87.35 g, T: 73.21 g, W: 261.85 g, Błonnik [g]: 35.87, Wp [g]: 225.98, Sód [mg]: 1803.61, Cholesterol: 123.1 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 14.76	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,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,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 Biały krem warzywny z indykiem 509g (<u>Seler i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne</u>) (<i>Kalafior, <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Ziemniaki, średnio, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Pietruszka, korzeń, Cytryna, Margaryna Benecol klasyczny (<u>Soja i produkty pochodne</u>), Olej rzepakowy, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny)</i> Surówka z marchwi 150g Oliwa z oliwek 15g	Podwieczorek Jogurt 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 9 E: 1944.11 kcal, B: 84.66 g, T: 70.26 g, W: 255.37 g, Błonnik [g]: 24.06, Wp [g]: 231.3, Sód [mg]: 1855.44, Cholesterol: 110.3 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 17.18	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,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidory koktajlowe 100g 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>) Salata 15g	Obiad Ryż biały krótkoziarnisty (arborio, do risotto), gotowany 100g Mięso z piersi indyka, bez skóry 130g Lekkostrawna sałatka z roszponką, pomidorem, marchewką i olejem lniany 195g (<i>Pomidor, Marchew, Roszponka, Cytryna, Olej lniany, Miód pszczeli</i>) Oliwa z oliwek 10g	Podwieczorek Jogurt BIO naturalny 180g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 215g <u>Migdały</u> , płatki 10g (<u>Orzechy</u>) 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 <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 50g (<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>) Sałata 15g Oliwa z oliwek 10g Pomidory koktajlowe 100g

Jadłospis	Poniedziałek (2026-08-31)			
Dieta Podstawowa 9 E: 2005.08 kcal , B: 79.34 g , T: 68.45 g , W: 281.69 g , Błonnik [g]: 32.72 , Wp [g]: 248.99 , Sód [mg]: 2174.39 , Cholesterol: 101.8 mg , Kwasy tł. nas. [g]: 12.05	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- <u>żytni</u> 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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, 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 Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 371g <i>(Woda, Ryż biały, Marchew, Pietruszka, korzeń, Liście laurowe, suszone, 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- <u>żytni</u> 90g (<u>Zboża zawierające gluten</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>) Ogórek świeży (długi) 45g
Dieta lekkostrawna 9 E: 1942.73 kcal , B: 87.71 g , T: 72.28 g , W: 250.2 g , Błonnik [g]: 29.17 , Wp [g]: 221.03 , Sód [mg]: 1733.24 , Cholesterol: 204.1 mg , Kwasy tł. nas. [g]: 26	Śniadanie Pieczywo tostowe, grahamowe 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Ser twarogowy (twaróg) 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 Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 471g <i>(Woda, Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Ryż biały, Marchew, Pietruszka, korzeń, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i> Ziemniaki, gotowane 250g Szpinak, gotowany 250g Oliwa z oliwek 10g Dorsz , filety gotowane w wodzie 80g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>)	Podwieczorek Jogurt 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 20g 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>) Chleb pszenno- <u>żytni</u> 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Sałata 15g

Jadłospis	Wtorek (2026-09-01)			
Dieta Podstawowa 9 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 9 E: 1933.1 kcal , B: 86.89 g , T: 77.79 g , W: 235.7 g , Błonnik [g]: 29.45 , Wp [g]: 206.25 , Sód [mg]: 1957.8 , Cholesterol: 95.5 mg , Kwasy tł. nas. [g]: 20.1	Śniadanie Chleb pszenno- <u>żytni</u> 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 30g Marchew, gotowana 90g Filety z kurczaka, gotowane 100g Kalafior, gotowany 80g Kasza bulgur (pszenica), gotowana 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)	Podwieczorek Jogurt BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 65g Płatki owsiane 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- <u>żytni</u> 120g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pomidory koktajlowe 100g Sałata 15g Oliwa z oliwek 5g

Jadłospis	środa (2026-09-02)			
Dieta Podstawowa 9 E: 1974.55 kcal, B: 81.13 g, T: 74.57 g, W: 258.47 g, Błonnik [g]: 29.34, Wp [g]: 229.15, Sód [mg]: 1751.85, Cholesterol: 109.8 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 15.84	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 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 15g (<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 Ser twarogowy (twaróg) 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	Podwieczorek Jogurt 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>) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)
Dieta lekkostrawna 9 E: 2002.2 kcal, B: 81.5 g, T: 75.55 g, W: 262.45 g, Błonnik [g]: 26.61, Wp [g]: 235.82, Sód [mg]: 1734.35, Cholesterol: 138.37 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 21.58	Śniadanie Pieczywo tostowe, grahamowe 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb pszenno-żytni 120g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g 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 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	Podwieczorek Jogurt BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 130g 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

Czwartek (2026-09-03)				
Jadłospis				
Dieta Podstawowa 9	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
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	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 15g (<u>Soja i produkty pochodne</u>) <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> 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, Gala 75g	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 (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i>	<u>Jogurt</u> BIO naturalny 120g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 65g Płatki jaglane 15g	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>) <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)
Dieta lekkostrawna 9	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 1968.41 kcal, B: 87.84 g, T: 64.47 g, W: 275.08 g, Błonnik [g]: 30.36, Wp [g]: 244.72, Sód [mg]: 2128.03, Cholesterol: 121.09 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 19.11	Pieczywo tostowe, grahamowe 30g (<u>Zboża zawierające gluten, 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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u>) Roszponka 25g	Obiad dla cukrzyka: Kurczak w sosie jogurtowym z warzywami i ryżem 384g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) <i>(Brokuły, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, <u>Jogurt naturalny</u>, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Ryż basmati, Czosnek, Oliwa z oliwek, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała, Zioła prowansalskie)</i> Kremowa zupa ze świeżych pomidorów 553g (<u>Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten</u>) <i>(Pomidor, Woda, <u>Jogurt naturalny</u>, 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>	<u>Jogurt</u> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 130g <u>Migdały</u> , płatki 5g (<u>Orzechy</u>) Płatki <u>owsiane</u> 15g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)	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 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) <u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)

Jadłospis	Piątek (2026-09-04)			
Dieta Podstawowa 9 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 9 E: 1922.07 kcal, B: 84.81 g, T: 71.19 g, W: 251.67 g, Błonnik [g]: 32.71, Wp [g]: 218.95, Sód [mg]: 1913, Cholesterol: 125.3 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 16.48	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>) Roszponka 25g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)	Obiad <u>Dorsz podawany na szpinaku</u> 340g (<u>Ryby i produkty pochodne</u> , <u>Orzechy</u>) (<u>Dorsz</u> , świeży, filety bez skóry (<u>Ryby i produkty pochodne</u>), Szpinak, Cytryna, <u>Migdały</u> , płatki (<u>Orzechy</u>), Oliwa z oliwek, Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych, Czosnek) Marchew, gotowana 70g Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Oliwa z oliwek 10g	Podwieczorek <u>Jogurt</u> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 130g Płatki <u>owsiane</u> 15g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)	Kolacja <u>Lekkostrawna sałatka z roszponką, pomidorem, marchewką i olejem lniany</u> 315g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) (Chleb pszenno- <u>żytni</u> (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Pomidor, Marchew, Roszponka, Cytryna, Olej lniany, Miód pszczeli) Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Chleb pszenno- <u>żytni</u> 45g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)

Jadłospis	Sobota (2026-09-05)			
Dieta Podstawowa 9 E: 2017.97 kcal, B: 85.67 g, T: 76.63 g, W: 261.67 g, Błonnik [g]: 28.13, Wp [g]: 233.53, Sód [mg]: 2183.15, Cholesterol: 209.7 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 14.87	Śniadanie Chleb pszenno- <u>żytni</u> 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pieczywo tostowe, grahamowe 42g (<u>Zboża zawierające gluten, 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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, 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 Gołąbki ekspresowe z kapustą pekińską 612g (<u>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne</u>) (<i>Przecier pomidorowy, Kapusta pekińska, Mięso mielone z indyka, Ryż basmati, <u>Jaja</u> kurze całe (<u>Jaja i produkty pochodne</u>), Kasza manna (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy</i>) Oliwa z oliwek 10g Ryż biały, gotowany 60g	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 9 E: 1936.65 kcal, B: 82.63 g, T: 69.21 g, W: 258.15 g, Błonnik [g]: 25.14, Wp [g]: 233, Sód [mg]: 1694.15, Cholesterol: 287.2 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 17.3	Śniadanie Chleb pszenno- <u>żytni</u> 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pieczywo tostowe, grahamowe 42g (<u>Zboża zawierające gluten, 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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u>)	Obiad Mięso z piersi indyka, bez skóry 120g Ryż biały krótkoziarnisty (arborio, do risotto), gotowany 100g <u>Surówka z buraczków</u> 154g (<i>Buraki, Cebula, Cytryna, Olej rzepakowy, Miód pszczeli</i>) Brokuły, gotowane 50g Oliwa z oliwek 15g	Podwieczorek <u>Jogurt</u> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Banan 215g <u>Migdały</u> , płatki 10g (<u>Orzechy</u>) Płatki <u>owsiane</u> 10g (<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 <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidory koktajlowe 100g

Jadłospis	Niedziela (2026-09-06)			
Dieta Podstawowa 9 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>)
Dieta lekkostrawna 9 E: 1932.31 kcal, B: 77.52 g, T: 74.53 g, W: 255 g, Błonnik [g]: 32.86, Wp [g]: 222.13, Sód [mg]: 2029.89, Cholesterol: 244.6 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 17.86	Śniadanie Pieczywo tostowe, grahamowe 30g (<u>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g 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 (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Roszponka 25g Pomidory koktajlowe 100g	Obiad Bezmięsne leczo z kaszą gryczaną, cukinią i soczewicą (thermomix) 742g <i>(Woda, Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku, Papryka czerwona, Cukinia, Kasza gryczana, Cebula, Soczewica czerwona, nasiona suche, Oliwa z oliwek, Papryka chili ostra, Czosnek, Bazylia, suszona, Papryka w proszku, Papryka wędzona w proszku)</i> Oliwa z oliwek 15g	Podwieczorek <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>)	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-żytni 90g (<u>Zboża zawierające gluten</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>) <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-09-07)			
Dieta Podstawowa 10 E: 2036.04 kcal , B: 85.25 g , T: 72.93 g , W: 282.8 g , Błonnik [g]: 40.83 , Wp [g]: 241.97 , Sód [mg]: 2218.5 , Cholesterol: 130.47 mg , Kwasy tł. nas. [g]: 17.93	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>) 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 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidory koktajlowe 100g	Obiad Filety z kurczaka, gotowane 80g Surówka z marchwi 80g Oliwa z oliwek 30g Ziemniaki, gotowane 300g <u>Zupa kalafiorowa</u> 1189g (<u>Seler i produkty pochodne</u>), <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (Woda, Kalafior, Włoszczyzna świeża (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Cebula, <u>Jogurt naturalny</u> , 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Cytryna, Szczypiorek)	Podwieczorek Borówka, świeża 50g <u>Jaglanka z borówkami</u> 156g (Napój <u>owsiany</u> (mleko roślinne), Kasza jaglana, Cynamon w proszku)	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>) <u>Serek Almette śmietankowy</u> 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>)

Jadłospis	Wtorek (2026-09-08)			
Dieta Podstawowa 10 E: 2061.84 kcal , B: 85.28 g , T: 72.48 g , W: 289.31 g , Błonnik [g]: 36.45 , Wp [g]: 252.87 , Sód [mg]: 2142.93 , Cholesterol: 98.54 mg , Kwasy tł. nas. [g]: 13.84	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>) Roszponka 25g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Szyńka z indyka 20g (<u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u>) Jabłko, Gala 75g	Obiad <u>Surówka z selera (żywienie zbiorowe)</u> 79g (<u>Seler i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (<u>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)</u>) Ziemniaki, gotowane 350g Brokuły, gotowane 100g Oliwa z oliwek 30g Filety z kurczaka, gotowane 80g Zupa jarzynowa 300g	Podwieczorek <u>Jogurt</u> 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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, 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>) Roszponka 24g Oliwa z oliwek 10g Dżem morelowy, niskosłodzony 15g

Jadłospis	środa (2026-09-09)			
Dieta Podstawowa 10 E: 1987.22 kcal, B: 87.35 g, T: 73.21 g, W: 261.85 g, Błonnik [g]: 35.87, Wp [g]: 225.98, Sód [mg]: 1803.61, Cholesterol: 123.1 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 14.76	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 Biały krem warzywny z indykiem 509g (<u>Seler i produkty pochodne</u> , <u>Soja i produkty pochodne</u>) (Kalafior, <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Ziemniaki, średnio, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Pietruszka, korzeń, Cytryna, Margaryna Benecol klasyczny (<u>Soja i produkty pochodne</u>), Olej rzepakowy, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny) Surówka z marchwi 150g Oliwa z oliwek 15g	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

Jadłospis	Czwartek (2026-09-10)			
Dieta Podstawowa 10 E: 2005.08 kcal , B: 79.34 g , T: 68.45 g , W: 281.69 g , Błonnik [g]: 32.72 , Wp [g]: 248.99 , Sód [mg]: 2174.39 , Cholesterol: 101.8 mg , Kwasy tł. nas. [g]: 12.05	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 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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, 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 Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 371g <i>(Woda, Ryż biały, Marchew, Pietruszka, korzeń, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i>	Podwieczorek Jogurt BIO naturalny 120g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Jabłko, Golden delicious 150g Płatki owsiane 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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u>) Ogórek świeży (długi) 45g

Jadłospis	Piątek (2026-09-11)			
Dieta Podstawowa 10	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2226.27 kcal, B: 86.83 g, T: 78.15 g, W: 300.79 g, Błonnik [g]: 26.6, Wp [g]: 274.19, Sód [mg]: 2397.8, Cholesterol: 93.4 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 15.85	Chleb pszenno- <u>żytni</u> 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pieczywo tostowe, grahamowe 42g (<u>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Margaryna Benecol klasyczny 25g (<u>Soja i produkty pochodne</u>) Pomidory koktajlowe 100g <u>Serek</u> wiejski lekki 100g	<u>Dorsz</u> , filety gotowane w wodzie 120g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>) Warzywa na patelnię ze szpinakiem 250g Oliwa z oliwek 30g Ryż basmati 100g	<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>) Banan 65g	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 <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g Oliwa z oliwek 10g Rozszponka 25g

Jadłospis	Sobota (2026-09-12)			
Dieta Podstawowa 10	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 1974.55 kcal , B: 81.13 g , T: 74.57 g , W: 258.47 g , Błonnik [g]: 29.34 , Wp [g]: 229.15 , Sód [mg]: 1751.85 , Cholesterol: 109.8 mg , Kwasy tł. nas. [g]: 15.84	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 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 15g (<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>) Jabłko, Gala 75g	Filety z kurczaka, gotowane 100g Surówka z marchwi 150g Ziemniaki, gotowane 300g Oliwa z oliwek 30g	<u>Jogurt</u> BIO naturalny 140g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomarańcza 120g Mieszanka Płatków 5 zbóż 20g	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>)

Jadłospis	Niedziela (2026-09-13)			
Dieta Podstawowa 10 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, 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>) <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> 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, Gala 75g	Obiad Filety z kurczaka, gotowane 100g Ziemniaki, gotowane 250g Buraki w słoiku 100g Oliwa z oliwek 30g Zupa buraczkowa (żywienie zbiorowe) 236g (Seler i produkty pochodne) <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>)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-09-14)			
Dieta Podstawowa 10 E: 2040.97 kcal , B: 84.52 g , T: 75.31 g , W: 267.73 g , Błonnik [g]: 25.97 , Wp [g]: 241.77 , Sód [mg]: 1885.78 , Cholesterol: 101.2 mg , Kwasy tł. nas. [g]: 13.5	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 Filety z kurczaka, gotowane 100g Lekkostrawna sałatka z roszponką, pomidorem, marchewką i olejem lniany 213g (<u>Dwutlenek siarki i siarczyny</u> , <u>Gorczyca i produkty pochodne</u>) <i>(Pomidor, Marchew, Roszponka, Olej lniany, Cytryna, Miód pszczeli, Musztarda (<u>Dwutlenek siarki i siarczyny</u>,<u>Gorczyca i produkty pochodne</u>))</i> Oliwa z oliwek 20g	Podwieczorek Jogurt 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>)

Jadłospis	Wtorek (2026-09-15)			
Dieta Podstawowa 10 E: 2017.97 kcal, B: 85.67 g, T: 76.63 g, W: 261.67 g, Błonnik [g]: 28.13, Wp [g]: 233.53, Sód [mg]: 2183.15, Cholesterol: 209.7 mg, Kwasy tł. nas. [g]: 14.87	Śniadanie Chleb pszenno-żytni 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pieczywo tostowe, grahamowe 42g (<u>Zboża zawierające gluten, 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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, 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 Gołąbki ekspresowe z kapustą pekińską 612g (<u>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne</u>) <i>(Przecier pomidorowy, Kapusta pekińska, Mięso mielone z indyka, Ryż basmati, <u>Jaja</u> kurze całe (<u>Jaja i produkty pochodne</u>), Kasza manna (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy)</i> Oliwa z oliwek 10g Ryż biały, gotowany 60g	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-żytni 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

Jadłospis	środa (2026-09-16)			
Dieta Podstawowa 10 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>)