

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-05-01 piątek	Podstawowa	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Pomidor 100 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Szynka tradycyjna wieprzowa 100% (K) 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 10 g</p>		<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 300 ml (SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet rybny z łososia pieczony 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	Gruszka 120 g		<p>Paprykarz/ łosoś 40% 50 g (RYBY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Rzodkiewka 100 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 083,6 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 189,2 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Glukoza [g] 5,8 Fruktaza [g] 9,1 Laktoza [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 66,1 Witamina A [mg] 1 339,6 Witamina C [mg] 95 WW [Por] 19 Sód [mg] 3 181</p>
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta twarogowa 50 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>		<p>Zupa ryżowa 300 g (SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Sos grecki 100 g (SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)		<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 260,8 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Glukoza [g] 18,1 Fruktaza [g] 18,4 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 112,8 Witamina A [mg] 1 656,3 Witamina C [mg] 120,3 WW [Por] 32,5 Sód [mg] 3 542,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-01 piątek	Dieta z ogr. i. przysw. węglowodanów	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Pomidor 100 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejami i pestkami dyni 150 g</p>	<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 300 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Sos grecki 100 g (SELER) Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Gruszka 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Rzodkiewka 100 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Wartość energetyczna [kcal] 2 109,5 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 215,4 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Glukoza [g] 8,5 Fruktaza [g] 12,9 Laktoza [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 39 Witamina A [mg] 2 613,4 Witamina C [mg] 134,5 WW [Por] 21,5 Sód [mg] 4 322,7</p>
2026-05-01 piątek	Łatwostrawna	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta twarogowa z pietruszką 50 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Zupa ryżowa 300 g (SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Sos grecki 100 g (SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 231,4 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 269,6 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Glukoza [g] 18,1 Fruktaza [g] 18,4 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 113,1 Witamina A [mg] 1 656,7 Witamina C [mg] 121,6 WW [Por] 27,1 Sód [mg] 3 090,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-01 piątek	Dieta niskobiałkowa	<p>Kasza manna na mleku roślinnym 250 ml (GLUTEN, SOJA, GLUT PSZ) Pasta warzywna z gotowanych warzyw z ziołami 100 g (SELER) Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g</p>	<p>Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejami i pestkami dyni 150 g</p>	<p>Zupa ryżowa 300 g (SELER) Naleśniki z serem na słodko 2szt G 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 150 g Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 1 888,9 Białko ogółem [g] 58,9 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Sól [g] 5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Glukoza [g] 19,3 Fruktoza [g] 19,2 Laktoza [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 103,7 Witamina A [mg] 3 684,1 Witamina C [mg] 139,3 WW [Por] 30,7 Sód [mg] 1 969,5</p>
	bezmleczna	<p>Kasza manna na mleku roślinnym 250 ml (GLUTEN, SOJA, GLUT PSZ) Szynka tradycyjna wieprzowa 100% (K) 80 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Zupa ryżowa 300 g (SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Sos grecki 100 g (SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Wafle ryżowe 1szt-15g 2 szt</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 128,2 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 330,3 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Glukoza [g] 20,1 Fruktoza [g] 23,9 Laktoza [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 104,7 Witamina A [mg] 1 520,6 Witamina C [mg] 126,7 WW [Por] 33,2 Sód [mg] 4 069,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-01 piątek	wegetariańska	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Budyń na mleku z rodzynkami i cukrem 250 ml (MLEKO, SIARKA)</p>	<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 300 ml (SELER) Naleśniki z serem na słodko 2szt G 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 150 g Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	Gruszka 120 g	<p>Salatka z soczewicy, kaszy gryczanej i twarogu, ogórka kiszzonego i papryki konserwowej 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, GORCZY) Rzodkiewka 100 g Liść sałaty 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 992 Białko ogółem [g] 61 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 264,2 Sól [g] 2,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Glukoza [g] 18,4 Fruktoza [g] 21,6 Laktoza [g] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 136,3 Witamina A [mg] 3 273 Witamina C [mg] 94,6 WW [Por] 26,7 Sód [mg] 1 035,6</p>
	Wysokokaloryczna	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta twarogowa 50 g (MLEKO) Wędlina Szyrkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 80 g Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 100 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku z rodzynkami i cukrem 250 ml (MLEKO, SIARKA)</p>	<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 300 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 220 g Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 200 g Sos grecki 100 g (SELER)</p>	Gruszka 120 g	<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Rzodkiewka 100 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 325,7 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 89,4 Witamina A [mg] 2 585,2 Witamina C [mg] 122,2 WW [Por] 31,8 Sód [mg] 4 167</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-01 piątek	bezglutenowa	<p>Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300 ml (MLEKO) Pasta twarogowa z pietruszką 50 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa ryżowa bezglutenowa 300 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny z łosiosia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Sos grecki bezglutenowy 100 g (SELER) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Gruszka 120 g</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) Rzodkiewka 20 g Liść sałaty 5 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 093,5 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 171 Sól [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 10,9 Laktoza [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 84,4 Witamina A [mg] 2 520,7 Witamina C [mg] 104,3 WW [Por] 17,2 Sód [mg] 3 871,2</p>
	Bogatobiałkowa	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta twarogowa z pietruszką 50 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 10 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku z rodzynekami i cukrem 250 ml (MLEKO, SIARKA)</p>	<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 300 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny z łosiosia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Sos grecki 100 g (SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) Rzodkiewka 100 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 357 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 293,6 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 5,5 Laktoza [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 70,5 Witamina A [mg] 1 593,7 Witamina C [mg] 99,6 WW [Por] 29,6 Sód [mg] 4 043,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-02 sobota	Podstawowa	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek kiszony 100 g	Żurek 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 75 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g	Banan 150 g	Salatka jarzynowa (Grześ) 100 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek kiszony 100 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 435,1 Białko ogółem [g] 83,4 Tuszcz [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 216,5 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 7,4 Laktoza [g] 18,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 58,1 Witamina A [mg] 1 527,8 Witamina C [mg] 85,6 WW [Por] 21,8 Sód [mg] 2 927,7
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 90 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g	Banan 150 g	Pasta twarogowa z pietruszką 50 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 100 g Chleb pszenny 90 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 114,5 Białko ogółem [g] 91 Tuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 275,1 Sól [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Glukoza [g] 9,8 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 57,2 Witamina A [mg] 1 302 Witamina C [mg] 135,2 WW [Por] 27,6 Sód [mg] 2 241,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-02 sobota	Dieta z ogr. t. przysw. węglowodanów	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Ogórek kiszony 100 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Żurek 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 75 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 50 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 100 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 367,1 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 264,5 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Glukoza [g] 7,5 Fruktoza [g] 7,1 Laktoza [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 43,5 Witamina A [mg] 1 312,1 Witamina C [mg] 82,4 WW [Por] 26,6 Sód [mg] 3 505,7</p>
	Łatwostrawna	<p>Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO)</p>		<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 50 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 166,1 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 286 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Glukoza [g] 9,8 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 57,3 Witamina A [mg] 1 302 Witamina C [mg] 135,2 WW [Por] 28,8 Sód [mg] 2 332,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-02 sobota	Dieta niskobiałkowa	Ryż na mleku roślinnym 250 ml (SOJA, ORZECHY) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 2 szt Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 2 szt Herbata b/cukru 250 g	Kisiel z cukrem 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (MLEKO, SELER, GLUTPSZ) Makaron pszenny gotowany 180 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 100 g (SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g	Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Salatka jarzynowa (Grześ) 80 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 195,2 Białko ogółem [g] 54 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 356,3 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Glukoza [g] 17,6 Fruktoza [g] 17,8 Laktoza [g] 0,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 98,5 Witamina A [mg] 1 222,7 Witamina C [mg] 132,2 WW [Por] 35,7 Sód [mg] 1 921,2
	bezmleczna	Ryż na mleku roślinnym 250 ml (SOJA, ORZECHY) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 80 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Herbata b/cukru 250 g Margaryna 10g 10 g	Kisiel z cukrem 200 ml	Zupa ziemniaczana b/ml 300 ml (SELER, GLUTPSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Mieszanka królewska gotowana b/ml 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g	Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Herbata b/cukru 250 g Margaryna 10g 10 g Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 2 szt Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 100 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 013,8 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 61,7 Witamina A [mg] 1 235,9 Witamina C [mg] 137 WW [Por] 32,1 Sód [mg] 2 818

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-02 sobota	wegetariańska	<p>Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Liść sałaty 10 g Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos jarzynowo-pomidorowy 150 ml (SELER, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 80 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Ogórek kiszony 100 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 233,6 Białko ogółem [g] 56,2 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 285 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Glukoza [g] 20,5 Fruktoza [g] 20,9 Laktoza [g] 18,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 105,3 Witamina A [mg] 1 365 Witamina C [mg] 129,9 WW [Por] 28,6 Sód [mg] 2 676,6</p>
	Wysokokaloryczna	<p>Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kisiel ze śmietaną 220 g (MLEKO)</p>	<p>Żurek 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 200 g (SELER) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 2 szt Ogórek kiszony 100 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 839,4 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 114,6 Węglowodany ogółem [g] 353,7 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 80,3 Witamina A [mg] 1 443,5 Witamina C [mg] 125,1 WW [Por] 35,5 Sód [mg] 2 508,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-02 sobota	bezglutenowa	Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 100 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g	Kisiel z cukrem 200 ml	zupa ziemniaczana bezglutenowa 300 ml (MLEKO, SELER) Makaron bezglutenowy 200 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g	Banan 150 g	Pasta twarogowa z pietruszką 50 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 100 g Liść sałaty 5 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 127 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 196,1 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Glukoza [g] 8,2 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 19,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 77,2 Witamina A [mg] 911,6 Witamina C [mg] 111,6 WW [Por] 19,8 Sód [mg] 2 594,1
	Bogatobiałkowa	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kisiel ze śmietaną i cukrem 220 ml (MLEKO)	Żurek 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g	Banan 150 g	Pasta twarogowa z pietruszką 50 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Ogórek kiszony 100 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 551,3 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 8,5 Laktoza [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 76,8 Witamina A [mg] 1 235,7 Witamina C [mg] 118,2 WW [Por] 31,9 Sód [mg] 2 775,4

2026-05-03 niedziela	Podstawowa	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLEKO) Szynka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 40 g (SOJA) Ogórek kiszony 100 g Liść sałaty 10 g Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,2 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 183,7 Sól [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Glukoza [g] 8 Fruktaza [g] 12,2 Laktoza [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 40,2 Witamina A [mg] 1 068,3 Witamina C [mg] 159,8 WW [Por] 18,5 Sód [mg] 1 881,3</p>
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 100 g Liść sałaty 10 g Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Pasta z białka jajka 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki b/skórki 100 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,2 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 278,2 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Glukoza [g] 8,5 Fruktaza [g] 12,7 Laktoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 40,7 Witamina A [mg] 1 155,3 Witamina C [mg] 187,1 WW [Por] 28,1 Sód [mg] 1 645,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-03 niedziela	Dieta z ogr. t. przysw. węglowodanów	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 100 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (MLEKO) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g Napój herbaciany b/cukru 250 g Kalafior parowany z olejem rzepakowym 75 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 177,1 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 248,6 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 12,2 Laktoza [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 42,1 Witamina A [mg] 1 154,2 Witamina C [mg] 160,2 WW [Por] 25,1 Sód [mg] 3 949</p>
Łatwostrawna	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 10 g Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>		<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 159,2 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 278,2 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 12,7 Laktoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 40,7 Witamina A [mg] 1 193,6 Witamina C [mg] 186,5 WW [Por] 28,1 Sód [mg] 1 652,8</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-03 niedziela	Dieta niskobiałkowa	<p>Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 250 ml (GLUTEN, SOJA) Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 2 szt Liść sałaty 10 g Pomidor 100 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLEKO, SELER, GLUTPSZ) Pyzy na parze 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) kalfior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUTPSZ)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Pasta z mieszanki warzywnej 60 g (SELER) Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Pomidor 100 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 191 Białko ogółem [g] 60,1 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 368,6 Sól [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Glukoza [g] 9,4 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 86,8 Witamina A [mg] 1 051 Witamina C [mg] 186,4 WW [Por] 37,1 Sód [mg] 1 155,5</p>
	bezmleczna	<p>Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 250 ml (GLUTEN, SOJA) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 80 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Herbata b/cukru 250 g Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem bezmleczna 300 ml (SELER, GLUTPSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 200 g Sos pietruszkowy bezmleczny 150 ml (GLUTPSZ) kalfior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 80 g Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 100 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Herbata b/cukru 250 g Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 912,7 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 272 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 12,9 Laktoza [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 55,3 Witamina A [mg] 868,8 Witamina C [mg] 192,4 WW [Por] 27,3 Sód [mg] 2 151,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-03 niedziela	wegetariańska	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pierogi z soczewicą i pomidorami 200 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pasta warzywna z gotowanych warzyw z ziołami 80 g (SELER) Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 331,1 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Glukoza [g] 21,4 Fruktoza [g] 25,4 Laktoza [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 109,8 Witamina A [mg] 1 408 Witamina C [mg] 188 WW [Por] 31,1 Sód [mg] 750,7</p>
	Wyskokaloryczna	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Liść sałaty 5 g Pomidor 100 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 477,2 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 301 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Glukoza [g] 13,9 Fruktoza [g] 17,5 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 66,1 Witamina A [mg] 1 403,6 Witamina C [mg] 190 WW [Por] 30,4 Sód [mg] 513,8</p>

Jadłospis za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-03 niedziela	bezglutenowa	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)	Zupa pomidorowa bezglutenowa z ryżem 300 ml (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy bezglutenowy 100 ml (MLEKO) kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 202,5 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 184,8 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 13,3 Laktoza [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 71,1 Witamina A [mg] 1 191,7 Witamina C [mg] 191,8 WW [Por] 18,7 Sód [mg] 1 610,2
	Bogatobiałkowa	Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUTPSZ) kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Liść sałaty 5 g Pomidor 100 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 294,6 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 13,9 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 66,1 Witamina A [mg] 1 209 Witamina C [mg] 190 WW [Por] 30,5 Sód [mg] 1 880,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-04 poniedziałek	Podstawowa	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasztet z indyka i gęsiny 60 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek kiszony 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Zupa grochowa 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem 75 g Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	Banan 150 g	<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Sałatka makaronowa z szynką, papryką i kukurydzą 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 435,2 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 7,6 Laktoza [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 80,4 Witamina A [mg] 3 040,9 Witamina C [mg] 102,6 WW [Por] 28,1 Sód [mg] 2 127,4</p>
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędliina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	Banan 150 g	<p>Wędliina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 225,3 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 360 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Glukoza [g] 20,3 Fruktoza [g] 19,6 Laktoza [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 118,2 Witamina A [mg] 828,4 Witamina C [mg] 123,9 WW [Por] 36,2 Sód [mg] 2 791,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-04 poniedziałek	Dieta z ogr. t. przysw. węglowodanów	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek kiszony 100 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Dyńia pestki 15 g</p> <p>Zupa grochowa 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU JĘCZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g (MLEKO) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 272,3 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 7,8 Laktoza [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 50,5 Witamina A [mg] 3 334,1 Witamina C [mg] 59,6 WW [Por] 29,7 Sód [mg] 3 422,7</p>
2026-05-04 poniedziałek	Łatwostrawna	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Wędliina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 293,9 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 360,2 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Glukoza [g] 20,3 Fruktoza [g] 19,6 Laktoza [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 118,3 Witamina A [mg] 871,2 Witamina C [mg] 123,9 WW [Por] 36,2 Sód [mg] 2 781,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-04 poniedziałek	Dieta niskobiałkowa	<p>Kasza manna na mleku roślinnym 250 ml (GLUTEN, SOJA, GLUT PSZ)</p> <p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g</p> <p>Pasta warzywna z gotowanych warzyw z ziołami 60 g (SELER)</p> <p>Pomidor w ćwiartki 100 g</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> <p>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p> <p>Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Wafle ryżowe 1szt-15g 2 szt</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Pyzy na parze 150 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p> <p>Sos truskawkowy 100 g (MLEKO)</p> <p>Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Dżem truskawkowy 1szt 25 g</p> <p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Pomidor w ćwiartki 100 g</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p> <p>Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 018,9</p> <p>Białko ogółem [g] 56,3</p> <p>Tłuszcz [g] 47,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 359</p> <p>Sól [g] 7,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8</p> <p>Glukoza [g] 21,3</p> <p>Fruktoza [g] 24,5</p> <p>Laktoza [g] 2,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 23,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 106,3</p> <p>Witamina A [mg] 3 463,5</p> <p>Witamina C [mg] 139,8</p> <p>WW [Por] 36,1</p> <p>Sód [mg] 2 096,5</p>
2026-05-04 poniedziałek	bezmleczna	<p>Kasza manna na mleku roślinnym 250 ml (GLUTEN, SOJA, GLUT PSZ)</p> <p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 80 g</p> <p>Pomidor w ćwiartki 100 g</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> <p>Margaryna 10g 10 g</p> <p>Chleb pszenny 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Wafle ryżowe 1szt-15g 2 szt</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180 g</p> <p>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ)</p> <p>Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Dżem truskawkowy 1szt 25 g</p> <p>Pomidor w ćwiartki 100 g</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 105,8</p> <p>Białko ogółem [g] 74</p> <p>Tłuszcz [g] 55,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 292,1</p> <p>Sól [g] 7,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6</p> <p>Glukoza [g] 22,4</p> <p>Fruktoza [g] 21,4</p> <p>Laktoza [g] 0,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 108,3</p> <p>Witamina A [mg] 3 343,8</p> <p>Witamina C [mg] 117,5</p> <p>WW [Por] 29,3</p> <p>Sód [mg] 2 018,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-04 poniedziałek	<p style="text-align: center;">wegetariańska</p> <p>Kasza manna na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek kiszony 100 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kotlet warzywny 180 g (JAJA, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Napój herbaciany b/cukru 250 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Salatka makaronowa z ogórkiem, papryką i kukurydzą 100 g (GLUTEN, JAJA, GORCZY, GLUT PSZ) Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 446,5 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 287 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 13,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 86,6 Witamina A [mg] 2 083,1 Witamina C [mg] 120,9 WW [Por] 29 Sód [mg] 3 381,3</p>
2026-05-04 poniedziałek	<p style="text-align: center;">Wysokokaloryczna</p> <p>Kasza manna na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędliina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Ogórek kiszony 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa grochowa 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Salatka makaronowa z szynką, papryką i kukurydzą 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ) Wędliina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Liść sałaty 10 g Pomidor 100 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 730,1 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 366,2 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 79,5 Witamina A [mg] 1 070 Witamina C [mg] 103,5 WW [Por] 36,8 Sód [mg] 3 686,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-04 poniedziałek	bezglutenowa	<p>Makaron bezglutenowy na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek kiszony 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa grochowa b/gl 300 ml (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pietruszkowy bezglutenowy 100 ml (MLEKO) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 428,1 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 274 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Glukoza [g] 19,1 Fruktoza [g] 18 Laktoza [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 124,7 Witamina A [mg] 803,1 Witamina C [mg] 105,5 WW [Por] 27,6 Sód [mg] 2 448,7</p>
	Bogatobiałkowa	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 399,2 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 369 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Glukoza [g] 20,3 Fruktoza [g] 19,6 Laktoza [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 118,3 Witamina A [mg] 871,2 Witamina C [mg] 123,9 WW [Por] 37 Sód [mg] 2 781,3</p>

2026-05-05 wtorek	Podstawowa	<p>Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g</p>		<p>Rosół z makaronem nitki 300 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (GORCZY) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 250 g Marchew gotowana 75 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 188 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 170,5 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 11,8 Laktoza [g] 12,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 43,7 Witamina A [mg] 2 177,5 Witamina C [mg] 116,1 WW [Por] 17,1 Sód [mg] 1 629,4</p>
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 300 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Marchew gotowana 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 022,9 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 259,5 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 44,2 Witamina A [mg] 3 378,4 Witamina C [mg] 102,6 WW [Por] 26 Sód [mg] 1 762,1</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-05 wtorek	Dieta z ogr. i. przysw. węglowodanów	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Liść salaty 10 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p> <p>Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 300 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180 g</p> <p>Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g</p> <p>Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (MLEKO)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p> <p>Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 50 g (MLEKO)</p> <p>Pomidor w ćwiartki 100 g</p> <p>Liść salaty 10 g</p> <p>Margaryna 10g 10 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 110,8</p> <p>Białko ogółem [g] 115,1</p> <p>Tłuszcz [g] 85,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 202,9</p> <p>Sól [g] 8,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3</p> <p>Glukoza [g] 6,4</p> <p>Fruktoza [g] 11,1</p> <p>Laktoza [g] 7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 22,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 34,9</p> <p>Witamina A [mg] 955,2</p> <p>Witamina C [mg] 128,9</p> <p>WW [Por] 20,5</p> <p>Sód [mg] 3 137,6</p>
	Łatwostrawna	<p>Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLEKO, GLU JĘCZ)</p> <p>Liść salaty 10 g</p> <p>Serek śmietankowy Tartare 20 g</p> <p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 300 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180 g</p> <p>Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g</p> <p>Marchew gotowana 150 g</p> <p>Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Pasta twarogowa 60 g (MLEKO)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 055,7</p> <p>Białko ogółem [g] 92,3</p> <p>Tłuszcz [g] 71,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 151,2</p> <p>Sól [g] 2,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5</p> <p>Glukoza [g] 7,7</p> <p>Fruktoza [g] 11,6</p> <p>Laktoza [g] 13,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 27,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 45,5</p> <p>Witamina A [mg] 3 412,2</p> <p>Witamina C [mg] 100,5</p> <p>WW [Por] 15,2</p> <p>Sód [mg] 844,8</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-05 wtorek	Dieta niskobiałkowa	<p>Platki jęczmienne na mleku roślinnym 250 ml (GLUTEN, SOJA, GLU JĘCZ) Salátka warzywna ze świeżych warzyw z olejemi i pestkami dyni 200 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 300 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g Marchew gotowana 150 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 256,1 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Glukoza [g] 19,7 Fruktoza [g] 24,2 Laktoza [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 84,6 Witamina A [mg] 3 304,5 Witamina C [mg] 113,8 WW [Por] 30,8 Sód [mg] 2 087,7</p>
	bezmleczna	<p>Platki jęczmienne na mleku roślinnym 250 ml (GLUTEN, SOJA, GLU JĘCZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Margaryna 10g 10 g Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 300 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jarzynowy bezmi 100 ml (SELER, GLUT PSZ) Marchew gotowana 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 989,6 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 186,9 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 12,1 Laktoza [g] 0,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 76,8 Witamina A [mg] 3 226,3 Witamina C [mg] 99,4 WW [Por] 18,8 Sód [mg] 1 690,8</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-05 wtorek	<p style="text-align: center;">wegetariańska</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 100 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml</p>	<p>Zupa ryżowa 350 g (SELER) Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 349,4 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Sól [g] 3,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Glukoza [g] 18,2 Fruktoza [g] 23,1 Laktoza [g] 14,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 101,4 Witamina A [mg] 1 204,3 Witamina C [mg] 129,6 WW [Por] 28,1 Sód [mg] 1 286,6</p>
	<p style="text-align: center;">Wysokokaloryczna</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałnowoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kisiel ze śmietaną i cukrem 300 ml (MLEKO)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 300 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Marchew gotowana 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 2 szt Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałnowoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 500,3 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 205,5 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8 Glukoza [g] 8,2 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 13,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 79,1 Witamina A [mg] 3 631,7 Witamina C [mg] 105,8 WW [Por] 20,6 Sód [mg] 1 503,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-05 wtorek	bezglutenowa	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Liść sałaty 10 g Pomidor 100 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml	Rosół z makaronem bezglutenowym 300 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Marchew gotowana 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA) Liść sałaty 5 g Pomidor w ćwiartki 100 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 133,1 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 154,5 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 68,4 Witamina A [mg] 3 506,5 Witamina C [mg] 99,8 WW [Por] 15,5 Sód [mg] 1 862,9
	Bogatobiałkowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kisiel ze śmietaną 200 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 300 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Marchew gotowana 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 283,8 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 177,5 Sól [g] 2,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] 14,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 64 Witamina A [mg] 3 505,2 Witamina C [mg] 103,2 WW [Por] 17,9 Sód [mg] 887,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-06 środa	Podstawowa	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 40 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek świeży zielony 100 g Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 180 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką i siemieniem lnianym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 40 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 100 g Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,2 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 219,9 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 11,8 Laktoza [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 56,4 Witamina A [mg] 1 137,1 Witamina C [mg] 137,8 WW [Por] 22 Sód [mg] 1 811,2</p>
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 180 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką i siemieniem lnianym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z białka jajka 40 g (JAJA) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 40 g (SOJA, SELER, GORCZY)</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,6 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Glukoza [g] 18,5 Fruktoza [g] 22,5 Laktoza [g] 13,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 80,6 Witamina A [mg] 1 343,5 Witamina C [mg] 157,8 WW [Por] 31,4 Sód [mg] 2 304,1</p>

2026-05-06 środa	Dieta z ogr. i. przysw. węglowodanów	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 40 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Gruszka 150 g Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 150 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g (SELER)</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką i siemieniem lnianym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 40 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 036,2 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 263,3 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 13,9 Laktoza [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 41,6 Witamina A [mg] 1 057,4 Witamina C [mg] 139,7 WW [Por] 26,4 Sód [mg] 2 213,7</p>
	Łatwostrawna	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 50 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 180 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką i siemieniem lnianym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 40 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 248,9 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 213,3 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Glukoza [g] 18,5 Fruktoza [g] 22,6 Laktoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 89,3 Witamina A [mg] 1 502,1 Witamina C [mg] 161,6 WW [Por] 21,4 Sód [mg] 1 830,4</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-06 środa	Dieta niskobiałkowa	<p>płatki owsiane na mleku roślinnym 250 g (GLUTEN, SOJA, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Dżem truskawkowy 1szt 50 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (MLEKO, SELER, GLUTPSZ) Ryż biały gotowany 180 g Gulasz drobiowy z kurczaka z warzywami(udziec z kurczaka) 100 g (MLEKO, SELER, GLUTPSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Pasta warzywna z gotowanych warzyw z ziołami 80 g (SELER) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Sok jablko-gruszka 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 222,3 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 378,9 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Glukoza [g] 31,1 Fruktoza [g] 34,2 Laktoza [g] 1,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 130,2 Witamina A [mg] 1 584,1 Witamina C [mg] 171,6 WW [Por] 37,9 Sód [mg] 2 426,6</p>
	bezmleczna	<p>płatki owsiane na mleku roślinnym 250 g (GLUTEN, SOJA, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g Dżem truskawkowy 1szt 50 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Pomidor w ćwiartki 100 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Wafle ryżowe 1szt-15g 2 szt</p>	<p>Zupa ziemniaczana b/ml 300 ml (SELER, GLUTPSZ) Ryż biały gotowany 180 g Gulasz drobiowy z kurczaka bezmleczny 150 g (SELER, GORCZY, GLUTPSZ) Mieszanka królewska gotowana b/ml 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem b/ml 40 g (JAJA) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 40 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ)</p>	<p>Sok jablko-gruszka 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 165,4 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 369,6 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 Glukoza [g] 30,5 Fruktoza [g] 33,8 Laktoza [g] 1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 127,2 Witamina A [mg] 1 164,1 Witamina C [mg] 155,2 WW [Por] 37 Sód [mg] 2 114</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-06 środa	wegetariańska	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g</p>	Gruszka 150 g	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos meksykański 150 g (GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 180 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką i siemieniem lnianym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 g (JAJA, MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	Sok jabłko-gruszka 1 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 214,5 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 246,8 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Glukoza [g] 20,6 Fruktoza [g] 29,6 Laktoza [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 94,1 Witamina A [mg] 1 450,2 Witamina C [mg] 170,9 WW [Por] 24,7 Sód [mg] 1 944,2</p>
	Wysokokaloryczna	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Dżem truskawkowy 1szt 40 g Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 60 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g</p>	Gruszka 150 g	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 180 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 250 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 40 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	Sok jabłko-gruszka 1 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 503,6 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 367,4 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Glukoza [g] 29,2 Fruktoza [g] 37,9 Laktoza [g] 18,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 123,8 Witamina A [mg] 1 674,2 Witamina C [mg] 237,8 WW [Por] 36,9 Sód [mg] 2 393,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-06 środa	bezglutenowa	<p>Makaron bezglutenowy na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g</p>	Gruszka 150 g	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami b/gł 300 ml (MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 180 g Gulasz drobiowy bezglutenowy 150 g (MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką i siemieniem lnianym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 40 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Sok jablko-gruszka 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 182,5 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 223 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Glukoza [g] 20,7 Fruktoza [g] 29,6 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 101,9 Witamina A [mg] 1 415,8 Witamina C [mg] 167,9 WW [Por] 22,4 Sód [mg] 1 495,7</p>
	Bogatobiałkowa	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 60 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g</p>	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (MLEKO, SELER, GLUTPSZ) Ryż biały gotowany 180 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką i siemieniem lnianym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 40 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Sok jablko-gruszka 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 246,6 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 290,5 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Glukoza [g] 7,5 Fruktoza [g] 11,1 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 46 Witamina A [mg] 1 628,2 Witamina C [mg] 153 WW [Por] 29,1 Sód [mg] 2 526,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-07 czwartek	Podstawowa	<p>Kasza kuskus na mleku 250 g (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 100 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Szpinak liście 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g (GLUT PSZ) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Salatka makaronowa z szynką, papryką i kukurydzą 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml</p>	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 084,8 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 206,9 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Glukoza [g] 8,5 Fruktaza [g] 13,5 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 50,3 Witamina A [mg] 1 877,4 Witamina C [mg] 149,8 WW [Por] 20,7 Sód [mg] 2 086,8</p>
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kasza kuskus na mleku 250 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 100 g Szpinak liście 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Marchew w kostkę gotowana 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	Jabłko gotowane 1szt 120 g	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 836 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 258,3 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Glukoza [g] 8,3 Fruktaza [g] 12,9 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 48,2 Witamina A [mg] 3 213,4 Witamina C [mg] 125,6 WW [Por] 25,8 Sód [mg] 2 265,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-07 czwartek	Dieta z ogr. i. przysw. węglowodanów	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Szpinak liście 10 g Pomidor 100 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Dyńia pestki 15 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 180 g Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 904,8 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 241,1 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 13,4 Laktoza [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 44,3 Witamina A [mg] 857,2 Witamina C [mg] 163,6 WW [Por] 24,2 Sód [mg] 2 736,9</p>
	Łatwostrawna	<p>Kasza kuskus na mleku 250 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 100 g Szpinak liście 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Marchew w kostkę gotowana 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 884,2 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 149,9 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 12,9 Laktoza [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 49,4 Witamina A [mg] 3 256,2 Witamina C [mg] 125,6 WW [Por] 15 Sód [mg] 1 348,9</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-07 czwartek	Dieta niskobiałkowa	<p>Kasza kuskus na mleku roślinnym 250 g (SOJA, ORZECHY, GLUT PSZ) Salátka warzywna ze świeżych warzyw z olejemi i pestkami dyni 200 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Wafle ryżowe 1szt-15g 2 szt</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Marchew w kostkę gotowana 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor w ćwiartki 100 g Serek Kiri kostka 34 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 037,2 Białko ogółem [g] 54,5 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Glukoza [g] 20,8 Fruktoza [g] 24,8 Laktoza [g] 2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 96,4 Witamina A [mg] 3 155,3 Witamina C [mg] 131,6 WW [Por] 33 Sód [mg] 2 082,8</p>
	bezmleczna	<p>Kasza kuskus na mleku roślinnym 250 g (SOJA, ORZECHY, GLUT PSZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 100 g Szpinak liście 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Wafle ryżowe 1szt-15g 2 szt</p>	<p>Zupa jarzynow z ziemniakami bez mleka 300 ml (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz z szynki wieprzowej b/ml 150 g (SELER, GLUT PSZ) Marchew w kostkę gotowana 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 930 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 200,1 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Glukoza [g] 20,6 Fruktoza [g] 24,7 Laktoza [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 94,9 Witamina A [mg] 3 132,1 Witamina C [mg] 137,3 WW [Por] 20,1 Sód [mg] 2 203,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-07 czwartek	vegetariańska	<p>Kasza kuskus na mleku 250 g (MLEKO, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyty 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 100 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kaszotto z kaszy pęczak z pieczarkami 250 g (SELER, GLUT JĘCZ) Marchew gotowana 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Salatka makaronowa z ogórkiem, papryką i kukurydzą 80 g (GLUTEN, JAJA, GORCZY, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żyty 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Pomidor 100 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 163,6 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Glukoza [g] 21,6 Fruktoza [g] 26,7 Laktoza [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 95,3 Witamina A [mg] 3 585,9 Witamina C [mg] 183,6 WW [Por] 27,1 Sód [mg] 1 082</p>
	Wysokokaloryczna	<p>Kasza kuskus na mleku 250 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Pomidor 100 g Szpinak liście 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 180 g Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Salatka makaronowa z szynką, papryką i kukurydzą 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 401,6 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 13,9 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 54,1 Witamina A [mg] 3 345,9 Witamina C [mg] 117,1 WW [Por] 31 Sód [mg] 2 878,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-07 czwartek	bezglutenowa	<p>Platki kukurydziane bezglutenowe na mleku 250 ml (MLEKO)</p> <p>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Szpinak liście 10 g</p> <p>Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA)</p> <p>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa bezglutenowa 300 ml (MLEKO, SELER)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180 g</p> <p>Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER)</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g</p> <p>Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p> <p>Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA)</p> <p>Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 918,4</p> <p>Białko ogółem [g] 67,9</p> <p>Tłuszcz [g] 93,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 139,5</p> <p>Sól [g] 9,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1</p> <p>Glukoza [g] 9,4</p> <p>Fruktoza [g] 13,9</p> <p>Laktoza [g] 20,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 25,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 53,9</p> <p>Witamina A [mg] 1 033,3</p> <p>Witamina C [mg] 195,9</p> <p>WW [Por] 13,8</p> <p>Sód [mg] 2 229,5</p>
	Bogatobiałkowa	<p>Kasza kuskus na mleku 250 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Szpinak liście 10 g</p> <p>Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180 g</p> <p>Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER)</p> <p>Marchew gotowana 150 g</p> <p>Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Salatka makaronowa z szynką, papryką i kukurydzą 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ)</p> <p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> <p>Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p> <p>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 248,6</p> <p>Białko ogółem [g] 91,1</p> <p>Tłuszcz [g] 79,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 293,1</p> <p>Sól [g] 7,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8</p> <p>Glukoza [g] 8,9</p> <p>Fruktoza [g] 14,3</p> <p>Laktoza [g] 19,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 25,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 55,3</p> <p>Witamina A [mg] 3 364,4</p> <p>Witamina C [mg] 143,8</p> <p>WW [Por] 29,3</p> <p>Sód [mg] 2 331,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-08 piątek	Podstawowa	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Szynka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet rybny z łososia pieczony 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 75 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	Kiwi 1 szt 75 g	<p>Pasta twarogowa 60 g (MLEKO) Rzodkiewka 100 g Liść sałaty 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 219,3 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 218,8 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 13,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 69,2 Witamina A [mg] 1 732,5 Witamina C [mg] 168,1 WW [Por] 22 Sód [mg] 2 188,7</p>
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Pasta z białka jajka 40 g (JAJA) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	Banan 150 g	<p>Pasta twarogowa 60 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 100 g Liść sałaty 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Margaryna 10g 10 g Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 295,5 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 13,6 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 82,4 Witamina A [mg] 1 650,1 Witamina C [mg] 155,6 WW [Por] 33,1 Sód [mg] 2 746,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-08 piątek	Dieta z ogr. t. przysw. węglowodanów	<p>Szynka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Dyńia pestki 15 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (MLEKO) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Pasta twarogowa 50 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Rzodkiewka 100 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 162,4 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 216,5 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 9,7 Laktoza [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 40,1 Witamina A [mg] 2 113 Witamina C [mg] 153,9 WW [Por] 21,7 Sód [mg] 3 820,4</p>
2026-05-08 piątek	Łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Pasta twarogowa 60 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 362,2 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 221,6 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 13,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 83,6 Witamina A [mg] 1 777,8 Witamina C [mg] 155,6 WW [Por] 22,3 Sód [mg] 1 860,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-08 piątek	Dieta niskobiałkowa	<p>płatki owsiane na mleku roślinnym 250 g (GLUTEN, SOJA, GLUT OWIES) Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść salaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 100 g</p>	<p>Wafle ryżowe 1szt-15g 2 szt</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem bezmł 300 ml (SELER, GLUT PSZ) Pyzy na parze 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Surówka z marchewki bez cukru 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ZYT) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Pomidor 100 g Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 494,5 Białko ogółem [g] 56,2 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 472,8 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Glukoza [g] 56,8 Fruktoza [g] 61 Laktoza [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 219,8 Witamina A [mg] 3 411,2 Witamina C [mg] 151,3 WW [Por] 47,4 Sód [mg] 1 495,8</p>
	bezmleczna	<p>płatki owsiane na mleku roślinnym 250 g (GLUTEN, SOJA, GLUT OWIES) Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 100 g Liść salaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem bezmł 300 ml (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Liść salaty 10 g Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 135,8 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Glukoza [g] 13 Fruktoza [g] 17 Laktoza [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 76,4 Witamina A [mg] 1 275,2 Witamina C [mg] 157,6 WW [Por] 32,3 Sód [mg] 3 045,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-08 piątek	wegetariańska	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 250 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pyzy na parze 150 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Surówka z marchewki bez cukru 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g Sos truskawkowy 100 g (MLEKO)</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa 60 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Rzodkiewka 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 583,1 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Glukoza [g] 14,4 Fruktaza [g] 13,8 Laktoza [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 111,7 Witamina A [mg] 3 824,8 Witamina C [mg] 147,8 WW [Por] 32,4 Sód [mg] 1 524,1</p>
2026-05-08 piątek	Wyskokaloryczna	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 250 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa 60 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 2 szt Rzodkiewka 100 g Liść sałaty 5 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 703,5 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 388,8 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Glukoza [g] 12,8 Fruktaza [g] 12,3 Laktoza [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 104,2 Witamina A [mg] 2 553,4 Witamina C [mg] 170,4 WW [Por] 39 Sód [mg] 3 232,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-08 piątek	bezglutenowa	<p>Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLEKO) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa bezglutenowa z ryżem 300 ml (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny z łososia parowany b/gl. 100 g (JAJA, RYBY) Sos jarzynowy b/gl. 100 g (MLEKO, SELER) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa 60 g (MLEKO) Rzodkiewka 100 g Liść sałaty 10 g Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 311,7 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 200 Sól [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 9,7 Laktoza [g] 16,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 83,2 Witamina A [mg] 2 396,6 Witamina C [mg] 115,2 WW [Por] 20,1 Sód [mg] 3 334,1</p>
	Bogatobiałkowa	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Szyunka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 60 g</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 250 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Pasta twarogowa 80 g (MLEKO) Rzodkiewka 100 g Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 750,3 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 379 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Glukoza [g] 12,9 Fruktoza [g] 12,7 Laktoza [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 103,4 Witamina A [mg] 1 723,8 Witamina C [mg] 195,1 WW [Por] 38,2 Sód [mg] 2 889,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-09 sobota	Podstawowa	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g Ogórek kiszony 100 g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER) Fasolka po bretońsku wegetariańska 200 g (SELER, GLUT PSZ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Paprykarz/ 40% łoś 50 g (RYBY) Szyńka tradycyjna wieprzowa 100% (K) 40 g Papryka trio gotowana 100 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 149 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 234,9 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Glukoza [g] 9,8 Fruktoza [g] 15,1 Laktoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 56,5 Witamina A [mg] 1 631,8 Witamina C [mg] 272,5 WW [Por] 23,6 Sód [mg] 2 895,9</p>
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Liść sałaty 10 g Pomidor 100 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Twaróg - plastry 50 g (MLEKO) Wędlina Szyńkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 069,7 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 274,3 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 11,3 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 54,1 Witamina A [mg] 1 108,1 Witamina C [mg] 116,8 WW [Por] 27,6 Sód [mg] 2 888,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-09 sobota	Dieta z ogr. i. przysw. węglowodanów	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Salátka ze świeżych warzyw z mozzarellą 100 g (MLEKO)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Margaryna 10g 10 g</p> <p>herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem i migdałami 150 g (MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER)</p> <p>Fasolka po bretońsku wegetariańska 200 g (SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU JĘCZ)</p> <p>Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g</p> <p>Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p> <p>Dynia pestki 15 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g</p> <p>Twaróg - plastry 50 g (MLEKO)</p> <p>Papryka trio gotowana 100 g</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Margaryna 10g 10 g</p> <p>herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 087</p> <p>Białko ogółem [g] 78,3</p> <p>Tłuszcz [g] 71,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 264,9</p> <p>Sól [g] 6,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6</p> <p>Glukoza [g] 12,3</p> <p>Fruktoza [g] 17,6</p> <p>Laktoza [g] 4,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 38,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 49,6</p> <p>Witamina A [mg] 1 535,2</p> <p>Witamina C [mg] 303,6</p> <p>WW [Por] 26,7</p> <p>Sód [mg] 2 344,2</p>
	Łatwostrawna	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLEKO)</p> <p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180 g</p> <p>Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER)</p> <p>Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Twaróg - plastry 50 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 084,3</p> <p>Białko ogółem [g] 92</p> <p>Tłuszcz [g] 76,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 166</p> <p>Sól [g] 5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8</p> <p>Glukoza [g] 6,6</p> <p>Fruktoza [g] 11,3</p> <p>Laktoza [g] 15</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 55,3</p> <p>Witamina A [mg] 1 138,2</p> <p>Witamina C [mg] 117,4</p> <p>WW [Por] 16,8</p> <p>Sód [mg] 1 977,5</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-09 sobota	Dieta niskobiałkowa	<p>Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 250 ml (GLUTEN, SOJA) Salátka ze świeżych warzyw z mozzarellą 100 g (MLEKO) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (MLEKO, SELER, GLUTPSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Potrawka drobiowa z kurczaka 100 g (MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Pyzy na parze 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 070,2 Białko ogółem [g] 66,8 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Glukoza [g] 6,6 Fruktaza [g] 10,3 Laktoza [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 74,5 Witamina A [mg] 683,5 Witamina C [mg] 110,8 WW [Por] 33 Sód [mg] 1 983,3</p>
	bezmleczna	<p>Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 250 ml (GLUTEN, SOJA) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Zupa ziemniaczana b/ml 300 ml (SELER, GLUTPSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Potrawka z kurczaka bezmleczna 150 g (SELER, GLUTPSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 2 szt Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Margaryna 10g 10 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ)</p>	<p>Wafle ryżowe 1szt-15g 2 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 118,6 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Glukoza [g] 7,4 Fruktaza [g] 11,5 Laktoza [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 66,9 Witamina A [mg] 1 035,4 Witamina C [mg] 123,2 WW [Por] 29,9 Sód [mg] 3 502,3</p>

Jadłospis za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-09 sobota	wegetariańska	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLEKO) Salátka ze świeżych warzyw z mozzarellą 100 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g Ogórek kiszony 100 g</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem i migdałami 150 g (MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Dynia pestki 15 g</p>	<p>Herbata b/cukru 250 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 221 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 267,1 Sól [g] 5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Glukoza [g] 12,8 Fruktoza [g] 18,2 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 64,6 Witamina A [mg] 1 377,9 Witamina C [mg] 216,7 WW [Por] 26,8 Sód [mg] 1 869</p>
2026-05-09 sobota	Wysokokaloryczna	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem i migdałami 250 g (MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Dynia pestki 15 g</p>	<p>Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Twaróg - plastry 50 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 100 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 437,7 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 294 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 12,9 Laktoza [g] 19,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 64,7 Witamina A [mg] 1 076,3 Witamina C [mg] 153,7 WW [Por] 29,5 Sód [mg] 3 550,7</p>

Jadłospis za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-09 sobota	bezglutenowa	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem i migdałami 150 g (MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>zupa ziemniaczana bezglutenowa 300 ml (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Potrawka z kurczaka bezglutenowa 150 g (MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Herbata b/cukru 250 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Pomidor 100 g Twaróg - plastry 50 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 255,5 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 177,6 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 12,1 Laktoza [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 59,1 Witamina A [mg] 1 030,4 Witamina C [mg] 129,7 WW [Por] 17,9 Sód [mg] 3 451</p>
	Bogatobiałkowa	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem i migdałami 150 g (MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Potrawka drobiowa z kurczaka 200 g (MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 365 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 13,8 Laktoza [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 63,6 Witamina A [mg] 1 273,3 Witamina C [mg] 152 WW [Por] 29 Sód [mg] 3 138,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-10 niedziela	Podstawowa	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Ogórek kiszony 100 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 300 g (SELER, GLUT JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 100 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Szynka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 20 g (SOJA) Pomidor 100 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 172 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 38,6 Witamina A [mg] 2 380,8 Witamina C [mg] 100,6 WW [Por] 17,3 Sód [mg] 2 036</p>
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z białka jajka 40 g (JAJA) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 300 g (SELER, GLUT JĘCZ) Ziemniaki gotowane 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Herbata b/cukru 250 g Pomidor 100 g Margaryna 10g 10 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,2 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 248,3 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 32,8 Witamina A [mg] 1 008,2 Witamina C [mg] 134,5 WW [Por] 24,9 Sód [mg] 1 800,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-10 niedziela	Dieta z ogr. i. przysw. węglowodanów	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Ogórek kiszony 100 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 300 g (SELER, GLU JĘCZ) Kasza gryczana gotowana 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (MLEKO) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Gruszka 120 g Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Salatka jarzynowa (Grześ) 100 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Liść salaty 5 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 205,8 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 238,9 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Glukoza [g] 5,9 Fruktaza [g] 10,3 Laktoza [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 38 Witamina A [mg] 2 286,1 Witamina C [mg] 77,3 WW [Por] 24,1 Sód [mg] 3 470,1</p>
	Łatwostrawna	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Pomidor 100 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 300 g (SELER, GLU JĘCZ) Ziemniaki gotowane 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Pomidor 100 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść salaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 226,5 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 140,4 Sól [g] 3,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Glukoza [g] 6,3 Fruktaza [g] 10,3 Laktoza [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 34,2 Witamina A [mg] 1 129,3 Witamina C [mg] 137,4 WW [Por] 14,2 Sód [mg] 891,6</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-10 niedziela	Dieta niskobiałkowa	<p>Kasza manna na mleku roślinnym 250 ml (GLUTEN, SOJA, GLUT PSZ)</p> <p>Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejemi i pestkami dyni 100 g</p> <p>Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 300 g (SELER, GLU JĘCZ)</p> <p>Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180 g</p> <p>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER)</p> <p>Napój herbaciany b/cukru 250 g</p> <p>Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Sok jablko-gruszka 1 szt</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ)</p> <p>Pasta z mieszanki warzywnej 100 g (SELER)</p> <p>Dżem truskawkowy 1szt 25 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 364,6</p> <p>Białko ogółem [g] 80</p> <p>Tłuszcz [g] 85,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 337,3</p> <p>Sól [g] 4,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3</p> <p>Glukoza [g] 20,2</p> <p>Fruktoza [g] 23,6</p> <p>Laktoza [g] 4,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 96,8</p> <p>Witamina A [mg] 1 249,5</p> <p>Witamina C [mg] 199,3</p> <p>WW [Por] 33,7</p> <p>Sód [mg] 1 705,2</p>
	bezmleczna	<p>Kasza manna na mleku roślinnym 250 ml (GLUTEN, SOJA, GLUT PSZ)</p> <p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g</p> <p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem b/ml 70 g (JAJA)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUTPSZ)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Jablko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 300 g (SELER, GLU JĘCZ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180 g</p> <p>Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g</p> <p>Sos pieczeniowy b/ml 100 g (GLUT PSZ)</p> <p>Mieszanka królewska gotowana b/ml 150 g (SELER)</p> <p>Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>wafle ryżowe 1szt/10g 20 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 80 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p> <p>Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 082,1</p> <p>Białko ogółem [g] 102,7</p> <p>Tłuszcz [g] 56,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 301,9</p> <p>Sól [g] 5,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6</p> <p>Glukoza [g] 7,4</p> <p>Fruktoza [g] 11</p> <p>Laktoza [g] 0,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 23,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 51,4</p> <p>Witamina A [mg] 891,8</p> <p>Witamina C [mg] 149,6</p> <p>WW [Por] 30,2</p> <p>Sód [mg] 1 895</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-10 niedziela	vegetariańska	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 g (JAJA, MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 300 g (SELER, GLU JĘCZ) Kasza gryczana gotowana 180 g Klopsiki warzywne w sosie cygańskim wegetariański 150 g (SELER, GORCZY, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt</p>	<p>Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Sałatka jarzynowa (Grześ) 80 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Pomidor 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 104,4 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 217,4 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Glukoza [g] 16,4 Fruktoza [g] 11,1 Laktoza [g] 11,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 51,4 Witamina A [mg] 1 888,9 Witamina C [mg] 133,8 WW [Por] 21,9 Sód [mg] 997,4</p>
	Wyskokaloryczna	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 300 g (SELER, GLU JĘCZ) Kasza gryczana gotowana 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 80 g Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Pomidor 100 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 502 Białko ogółem [g] 137,2 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 10 Laktoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 36,1 Witamina A [mg] 1 073,6 Witamina C [mg] 111,9 WW [Por] 27,2 Sód [mg] 2 405,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-10 niedziela	bezglutenowa	<p>Platki kukurydziane na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem b/gl 300 ml (MLEKO, SELER) Kasza gryczana gotowana 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny b/gl 100 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Sok jablko-gruszka 1 szt</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Pomidor 100 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,9 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 163,1 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 40,4 Witamina A [mg] 1 145,1 Witamina C [mg] 124,1 WW [Por] 16,5 Sód [mg] 2 347,5</p>
	Bogatobiałkowa	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 300 g (SELER, GLUT JĘCZ) Kasza gryczana gotowana 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Sok jablko-gruszka 1 szt</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 80 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Szynka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 20 g (SOJA) Pomidor 100 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 560,3 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 13,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 37,9 Witamina A [mg] 1 276,3 Witamina C [mg] 115,4 WW [Por] 28 Sód [mg] 2 050,4</p>