

JADŁOSPIS
NIEDZIELA 30.08.2026

	DIETA PODSTAWOWA (D01)	Alergeny		DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	Alergeny		DIETA CIKRZYCOWA (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów) (D03)	Alergeny
ŚNIADANIE 740 kcal	Chleb pszenno-żytni 60 g, chleb razowy 50 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 25 g Pasta kanapkowa (100 g): gotowany filet z piersi kurczaka (40 g), twaróg półtłusty (40 g), jogurt naturalny (15 g), majonez (5 g) oraz świeży koperek Pomidor ze skórką 50 g, sałata 20 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOI, GOR JAJ, MLE MLE, GLU, SEL	ŚNIADANIE 735 kcal	Chleb pszenno-żytni 70 g, bułka wrocławska 50 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 25 g Pasta kanapkowa lekkostrawna (100 g): drobno mielony gotowany filet z indyka (40 g), chudy twaróg (40 g), jogurt naturalny 1,5% (15 g), odrobina majonezu (5 g) i duża ilość drobno posiekanego koperku Sałata zielona 20 g, pomidor bez skórki 50 g Herbata czarna czysta b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOI, GOR JAJ, MLE	ŚNIADANIE 720 kcal	Chleb razowy (pełnoziarnisty) 100-110 g Masło ekstra 15 g Pasta kanapkowa (100 g): gotowany filet z piersi kurczaka (45 g), twaróg chudy (45 g), jogurt naturalny 0% (8 g), odrobina majonezu light (2 g) oraz świeży koperek Pomidor ze skórką 60 g, sałata 20 g, rzodkiewka 20 g Herbata czarna czysta b/c 250 ml	GLU MLE JAJ, MLE
OBIAD 915 kcal	Zupa warzywno-koperkowa na kurczaku lub indyku 400 g Pulpety drobiowe gotowane (z piersi kurczaka lub indyka) 130 g Sos koperkowy lekki (na bazie wywaru warzywnego i jogurtu) 60 ml Ziemniaki gotowane (puree z makiem) 180 g Buraczki gotowane (tarte) 80 g Gotowana marchewka w kostkę z groszkiem i kroplą oleju rzepakowego 70 g Kompot owocowy b/c 250 ml	SEL, MLE JAJ, GLU MLE, GLU MLE MLE, GLU GLU	OBIAD 920 kcal	Zupa warzywno-koperkowa na kurczaku lub indyku lekka (blendowana) 400 g Pulpety drobiowe gotowane (delikatne, z mielonego fileta) 130 g Sos koperkowy lekkostrawny 60 ml Ziemniaki gotowane (gładkie puree z kroplą mleka) 180 g Buraczki gotowane (przecierane/puree) 80 g Marchewka gotowana (w formie gładkiego puree) 80 g Kompot owocowy/porzeczkowy b/c 250 ml Przecierany mus z pieczonego jabłka 100 g	GLU, JAJ, SEL JAJ GLU, MLE MLE MLE, GLU	OBIAD 910 kcal	Zupa warzywno-koperkowa na kurczaku lub indyku (czysta, bez maki i śmietany) 400 g Pulpety drobiowe gotowane (przygotowane bez dodatku bułki pszennej) 130 g Ryż brązowy pełnoziarnisty lub kasza jęczmienna pęczak 180 g Buraczki gotowane (tarte al dente, bez dodatku cukru) 80 g Gotowana marchewka al dente z natką pietruszki (niski IG) 80 g Kompot owocowy/ porzeczkowy b/c 250 ml	SEL JAJ GLU SEL
KOLACJA 570 kcal	Chleb pszenno-żytni 70 g, chleb razowy 60 g Masło ekstra 15 g Paszтет drobiowy pieczony (wyrób własny) 60 g Serek kanapkowy z ziołami/Ser biały półtłusty 40 g Sałata 30 g, pomidor świeży ze skórką 70 g Herbata owocowa 250 ml Cukier 5 g	GLU MLE JAJ, SEL MLE	KOLACJA 560 kcal	Chleb pszenno-żytni 80 g, bułka wrocławska 60 g Masło ekstra 15 g Paszтет drobiowy lekkostrawny (wyrób własny, gładko mielony, bez ostrych przypraw) 60 g Serek kanapkowy naturalny (delikatny)/Ser biały chudy 40 g Sałata 30 g, pomidor bez skórki 70 g Herbata 250 ml Cukier 5 g	GLU MLE JAJ, SEL MLE	KOLACJA 580 kcal	Chleb razowy pełnoziarnisty 130 g Masło ekstra 15 g Paszтет drobiowy pieczony z warzywami (wyrób własny, bez dodatku bułki pszennej) 60 g Serek kanapkowy z ziołami (bez cukru)/Ser biały chudy 50 g Sałata 30 g, pomidor świeży ze skórką 70 g Herbata czarna b/c 250 ml	GLU MLE JAJ, SEL MLE
POSIŁEK NOCNY 165 kcal	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło ekstra 5 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 40 g Mandarynka 1 szt.	GLU MLE MLE, JAJ	POSIŁEK NOCNY 170 kcal	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło ekstra 5 g Pasta jajeczna lekkostrawna (na bazie jogurtu naturalnego) 40 g Sałata rzymska/lodowa drobno rwana 15 g	GLU MLE MLE, JAJ	POSIŁEK NOCNY 165 kcal	Chleb razowy 45 g Masło ekstra 5 g Twaróg półtłusty rozgnieciony z koperkiem 40 g Sałata 15 g	GLU MLE MLE
	Energia 2390 kcal Białko ogółem 112,4 g Tłuszcz ogółem 54,2 g Węglowodany ogółem 346,2 g W tym cukry proste 28,4 g Błonnik pokarmowy 28,4 g Sód / Potas 3110 mg / 4490 mg			Energia 2385 kcal Białko ogółem 111,8 g Tłuszcz ogółem 51,9 g Węglowodany ogółem 351,4 g W tym cukry proste 35,2 g Błonnik pokarmowy 21,6 g Sód / Potas 3080 mg / 4095 mg			Energia 2375 kcal Białko ogółem 114,2 g Tłuszcz ogółem 50,8 g Węglowodany ogółem 349,6 g W tym cukry proste 16,4 g Błonnik pokarmowy 41,2 g Sód / Potas 3095 mg / 4510 mg	

JADŁOSPIS
PONIEDZIAŁEK 31.08.2026

	DIETA PODSTAWOWA (D01)	Alergeny		DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	Alergeny		DIETA CIKRZYCZOWA (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów) (D03)	Alergeny
ŚNIADANIE 730 kcal	Chleb pszenno-żytni 70 g, chleb razowy 60 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 50 g Jajecznicza tradycyjna (z 2 jaj, 100 g) przygotowana na parze z koperkiem Ser żółty 25 g Pomidor ze skórką 50 g, sałata 30 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa inka na mleku b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOI, GOR JAJ MLE MLE, GLU, SEL	ŚNIADANIE 725 kcal	Chleb pszenno-żytni 80 g, bułka wrocławska 60 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 50 g Omlet lekkostrawny z samych białek i jednego żółtka (z 2 jaj, 100g) pieczony na parze Serek kanapkowy z ziołami/naturalny 30 g Sałata zielona 20 g, pomidor bez skórki 40 g Jabłko pieczone (bez skórki) 1 szt. Kawa zbożowa inka na mleku b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOI, GOR JAJ MLE MLE, GLU, SEL	ŚNIADANIE 715 kcal	Chleb razowy (pełnoziarnisty) 120 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 50 g Omlet białkowo-jajeczny z koperkiem (z 2 jaj, 100g) pieczony bez dodatku tłuszczu Ser żółty light 25 g Pomidor ze skórką 50 g, sałata 30 g Jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa inka na mleku b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOI, GOR JAJ MLE MLE, GLU, SEL
OBIAD 920 kcal	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i warzywami 400 g Ryba duszona (morszczuk lub dorsz) z warzywami korzeniowymi 140 g Ryż basmati z kabaczkciem 180 g (masa po ugotowaniu) Marchewka parowana w słupkach z kroplą oleju rzepakowego 80 g Truskawki/Maliny/borówki 80 g Kompot Owocowy/porzeczkowy b/c 250 ml	GLU, SEL RYB, SEL	OBIAD 925 kcal	Zupa krupnik lekka (z dobrze rozgotowaną kaszą manną, drobno starte warzywa) 400 g Ryba duszona (morszczuk lub dorsz) z warzywami korzeniowymi 140 g Ryż basmati z obranym kabaczkciem 180 g (masa po ugotowaniu) Marchewka parowana (gładkie puree) 80 g Przecierany mus z pieczonego jabłka 100 g Kompot owocowy/porzeczkowy b/c 250 ml	GLU, SEL RYB, SEL	OBIAD 910 kcal	Zupa krupnik czysta (na bazie kaszy pęczak, bez mąki i śmietany) 400 g Ryba duszona (dorsz lub sandań) z warzywami korzeniowymi al dente 140 g Ryż brązowy pełnoziarnisty duszony z kabaczkciem 180 g (masa po ugotowaniu) Marchewka parowana al dente z natką pietruszki 80 g Truskawki/Maliny/borówki 90 g Kompot owocowy/porzeczkowy b/c 250 ml	GLU, SEL RYB, SEL
KOLACJA 565 kcal	Chleb pszenno-żytni 70 g, chleb razowy 60 g Masło ekstra 15 g Galaretka drobiowa z warzywami (wyrób własny na bazie czystego wywaru drobiowego, z marchewką i groszkiem) 120 g Serek kanapkowy z ziołami/Ser biały półtłustyTwarożek naturalny 40 g Sałata 30 g, pomidor świeży ze skórką 70 g Herbata owocowa 250 ml Cukier 5 g	GLU MLE SEL MLE	KOLACJA 560 kcal	Chleb pszenno-żytni 80 g, bułka wrocławska 60 g Masło ekstra 15 g Galaretka drobiowa z warzywami (wyrób własny na bazie czystego wywaru drobiowego, z marchewką i groszkiem) 120 g Serek kanapkowy naturalny (delikatny)/Ser biały chudy 40 g Sałata 30 g, pomidor bez skórki 70 g Herbata 250 ml Cukier 5 g	GLU MLE SEL	KOLACJA 580 kcal	Chleb razowy pełnoziarnisty 130 g Masło ekstra 15 g Galaretka drobiowa z warzywami (wyrób własny na bazie czystego wywaru drobiowego, z marchewką i groszkiem) 120 g Serek kanapkowy z ziołami/Ser biały półtłustyTwarożek naturalny 40 g Sałata 30 g, pomidor świeży ze skórką 70 g Herbata czarna b/c 250 ml.	GLU MLE SEL MLE
POSIŁEK NOCNY 170 kcal	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło ekstra 5 g Ser gouda 25 g pomidorki koktajlowe 30 g	GLU MLE MLE	POSIŁEK NOCNY 170 kcal	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło ekstra 5 g Serek homogenizowany naturalny (z dodatkiem świeżego koperkiem) 45 g Sałata rzymska/lodowa drobno rwana 15 g	GLU MLE MLE	POSIŁEK NOCNY 165 kcal	Chleb razowy 45 g Masło ekstra 5 g szynka z piersi kurczaka chuda 35 g Sałata 15 g	GLU MLE GLU, SOI, GOR
	Energia 2385 kcal Białko ogółem 104,8 g Tłuszcz ogółem 51,9 g Węglowodany ogółem 351,2 g W tym cukry proste 41,2 g Błonnik pokarmowy 34,2 g Sód / Potas 3060 mg / 4520 mg			Energia 2380 kcal Białko ogółem 103,1 g Tłuszcz ogółem 50,4 g Węglowodany ogółem 354,8 g W tym cukry proste 44,1 g Błonnik pokarmowy 25,8 g Sód / Potas 3020 mg / 4110 mg			Energia 2365 kcal Białko ogółem 104,9 g Tłuszcz ogółem 49,5 g Węglowodany ogółem 348,4 g W tym cukry proste 19,2 g Błonnik pokarmowy 44,2 g Sód / Potas 3030 mg / 4540 mg	

JADŁOSPIS
Wtorek 01.09.2026

	DIETA PODSTAWOWA (D01)	Alergeny		DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	Alergeny		DIETA CIKRZYCZOWA (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów) (D03)	Alergeny
ŚNIADANIE 715 kcal	Chleb pszenno-żytni 60 g, chleb razowy 60 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 65 g Ser biały półtłusty/Serek kanapkowy nat. lub z ziołami 75 g Ogórek świeży 70 g, sałata zielona 30 g Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu 150 g ze świeżymi truskawkami 50 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOI, GOR MLE MLE MLE, GLU, SEL	ŚNIADANIE 710 kcal	Chleb pszenno-żytni 70 g, bułka wrocławska 60 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 65 g Serek homogenizowany naturalny (delikatny) 100 g Sałata zielona 30 g, pomidor bez skórki 70 g Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu 1 szt. (150 g) miksowany ze świeżymi truskawkami/malinami/borówkami 60 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOI, GOR MLE MLE MLE, GLU, SEL	ŚNIADANIE 690 kcal	Chleb razowy (pełnoziarnisty) 100-110 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 60 g Ser biały półtłusty/Serek kanapkowy nat. lub z ziołami 90 g Ogórek świeży ze skórki 70 g, sałata zielona 30 g Jogurt naturalny b/c 150 g ze świeżymi malinami 60 g oraz nasion chia 5 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOI, GOR MLE MLE MLE, GLU, SEL
OBIAD 940 kcal	Rosół z kurczaka lub indyka z makaronem pszennym 400 g Pieczone nogi z kurczaka (udko, bez skóry po upieczeniu) 140 g Sos koperkowy lekkostrawny 60 ml Kasza jęczmienna wiejska drobna 180 g (masa po ugotowaniu) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Arbuz/Mleone 120 g	GLU, SEL GLU, MLE GLU	OBIAD 935 kcal	Rosół z kurczaka lub indyka z drobno ugotowanym makaronem 400 g Gotowane nogi z kurczaka (mięso bez kości i skóry, miękkie) 140 g Sos koperkowy lekkostrawny 60 ml Kasza jęczmienna łamana drobna 180 g (masa po ugotowaniu) Kapusta pekińska duszona w wodzie lub drobno siekana 100 g Kompot owocowy/porzeczkowy b/c 250 ml Przecierany mus z pieczonego jabłka i banana 100 g	GLU, SEL JAJ GLU, MLE GLU	OBIAD 915 kcal	Rosół z kurczaka lub indyka z makaronem pełnoziarnistym 400 g Pieczone nogi z kurczaka (udko, bez skóry) 140 g Kasza jęczmienna pęczak 180 g (masa po ugotowaniu) Surówka z kapusty pekińskiej al dente z oliwą z oliwek (b/c) 100 g Gotowana marchewka al dente z natką pietruszki (niski IG) 80 g Świeże truskawki,/maliny/borówki/jabłko 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml	GLU, SEL GLU SEL
KOLACJA 565 kcal	Chleb pszenno-żytni 60 g, chleb razowy 50 g Masło ekstra 15 g Sałatka makaronowa (150 g): drobny makaron pszenny, szynka drobiowa, ogórek świeży, koperek, połączone jogurtem naturalnym i minimalną ilością majonezu Pomidor świeży ze skórą 70 g Sałata 30 g Herbata owocowa 250 ml Cukier 5 g	GLU MLE GLU, JAJ, MLE	KOLACJA 555 kcal	Chleb pszenno-żytni 70 g, bułka wrocławska 60 g Masło ekstra 15 g Sałatka makaronowa lekkostrawna (160 g): drobny makaron pszenny, szynka drobiowa chuda, pomidor bez skórki, dużo koperkiem, połączone jogurtem naturalnym 1,5% z kroplą majonezu Sałata 30 g Herbata 250 ml Cukier 5 g	GLU MLE JAJ, MLE GLU	KOLACJA 585 kcal	Chleb razowy pełnoziarnisty 120 g Masło ekstra 15 g Sałatka makaronowa o niskim IG (160 g): ugotowany al dente makaron pełnoziarnisty świderki, szynka drobiowa chuda, ogórek kiszony, koperek, połączone jogurtem naturalnym i minimalną ilością majonezu light Sałata 30 g, pomidor świeży ze skórą 70 g Herbata czarna b/c 250 ml	GLU MLE GLU, JAJ, MLE
POSIŁEK NOCNY 170 kcal	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło ekstra 5 g Pasta z makreli wędzonej i chudego twarogu (bez majonezu) 40 g Rozżponka lub sałata lodowa 15 g	GLU MLE MLE, RYB	POSIŁEK NOCNY 175 kcal	Chleb pszenno-żytni 40 g Gładka pasta z białego twarogu i pieczonej marchewki 45 g Sałata rzymska/lodowa drobno rwana 15 g	GLU MLE MLE	POSIŁEK NOCNY 165 kcal	Chleb razowy 45 g Masło ekstra 5 g Chuda pierś z indyka pieczona w ziołach 35 g Sałata 15 g	GLU MLE
	Energia 2390 kcal Białko ogółem 104,8 g Tłuszcz ogółem 51,4 g Węglowodany ogółem 353,1 g W tym cukry proste 44,6 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód / Potas 3060 mg / 4570 mg			Energia 2375 kcal Białko ogółem 102,4 g Tłuszcz ogółem 49,8 g Węglowodany ogółem 359,8 g W tym cukry proste 46,9 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód / Potas 3015 mg / 4150 mg			Energia 2360 kcal Białko ogółem 105,1 g Tłuszcz ogółem 48,9 g Węglowodany ogółem 349,6 g W tym cukry proste 21,5 g Błonnik pokarmowy 45,3 g Sód / Potas 3020 mg / 4585 mg	

JADŁOSPIS
ŚRODA 02.09.2026

	DIETA PODSTAWOWA (D01)	Alergeny		DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	Alergeny		DIETA CIKRZYCOWA (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów) (D03)	Alergeny
ŚNIADANIE 710 kcal	Chleb pszenno-żytni 60 g, chleb razowy 60 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 75 g Twaróg półtłusty 40 g Cykoria lub roszponka 40 g, pomidor świeży ze skórką 60 g Ryż z jabłkiem i cynamonem 80 ml Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu 1 szt. (150 g) ze świeżymi malinami 60 g Herbata z cytryną b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE MLE	ŚNIADANIE 715 kcal	Chleb pszenno-żytni 70 g, bułka wrocławska 60 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 75 g Serek kanapkowy naturalny delikatny 40 g Sałata zielona 40 g, pomidor bez skórki 60 g Ryż z przecieranym jabłkiem i cynamonem 80 ml Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu 1 szt. (150 g) miksowany na gładko ze świeżymi truskawkami 60 g Herbata czarna czysta b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE MLE	ŚNIADANIE 695 kcal	Chleb razowy (pełnoziarnisty) 100-110 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 75 g Serek kanapkowy naturalny delikatny/twaróg chudy 50 g Ryż basmati (al dente) z jabłkiem i cynamonem (b/c) 80 ml Cykoria lub roszponka 40 g, pomidor ze skórką 60 g Jogurt naturalny b/c 150 g ze świeżymi malinami 60 g (niski IG) oraz nasionami chia 5 g Herbata czarna czysta b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE MLE
OBIAD 930 kcal	Krupnik na kurczaku lub indyku z ryżem 400 g Pieczeń z indyka (duszona w sosie własnym) 120 g Sos własny lekki 60 ml Kasza jagłana 180 g (masa po ugotowaniu) Buraczki tarte na ciepło (bez zasmażki) 130 g Gotowana marchewka w kostkę z groszkiem i kroiłą oleju rzepakowego 70 g Kompot owocowy b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. (ok. 120 g)	SEL GLU GLU	OBIAD 925 kcal	Krupnik lekkostrawny z rozklejonym ryżem (dobrze rozgotowany) 400 g Pieczeń z indyka duszona w folii (bardzo miękka) 120 g Sos koperkowy lekkostrawny 60 ml Kasza jagłana (dobrze ugotowana, miękka) 180 g Puree z gotowanych buraczków (gładkie) 130 g Przetarty mus z pieczonego jabłka i banana 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	SEL GLU, MLE	OBIAD 910 kcal	Krupnik na indyku z ryżem brązowym lub pęczakiem (czysty wywar bez mąki) 400 g Pieczeń z indyka w ziołach (pieczona bez dodatku tłuszczu) 120 g Sos własny czysty ziołowy (bez mąki) 60 ml Kasza jagłana ugotowana na sypko (niski stopień rozklejenia) 180 g Buraczki tarte (lekko podgotowane al dente, bez dodatku cukru, z oliwą) 130 g Świeże jabłko (twarde, o niskim IG) 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	GLU,SEL
KOLACJA 570 kcal	Chleb pszenno-żytni 70 g, chleb razowy 50 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 50 g Ser żółty light 25 g Sałata/rukola 20 g, pomidor świeży ze skórką 60 g Galaretka owocowa z kawałkami truskawek 80 ml Świeże jabłko 100 g Herbata owocowa b/c 250 ml	GLU MLE GLU,SOJ, GOR MLE	KOLACJA 560 kcal	Chleb pszenno-żytni 70 g, bułka wrocławska 60 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 50 g Serek kanapkowy naturalny lub z ziołami (delikatny)/Ser biały chudy 30 g Sałata 20 g, pomidor bez skórki 60 g Kisiel owocowy (delikatny) 80 ml Przetarte jabłko pieczone (bez skórki) 80 g Herbata 250 ml Cukier 5 g	GLU MLE GLU,SOJ, GOR MLE	KOLACJA 580 kcal	Chleb razowy pełnoziarnisty 120 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 50 g Ser żółty light 25 g Roszponka lub rukola 20 g, pomidor ze skórką 60 g Cząstki pomarańczy (świeże) 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE
POSIŁEK NOCNY 170 kcal	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło ekstra 5 g Gładki twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 40 g	GLU MLE MLE	POSIŁEK NOCNY 175 kcal	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło ekstra 5 g Serek homogenizowany naturalny z dodatkiem pieczonej, gładkiej marchewki 45 g	GLU MLE MLE	POSIŁEK NOCNY 170 kcal	Chleb razowy 45 g Masło ekstra 5 g Chuda pierś z indyka pieczona w ziołach/wędlina drobiowa 35 g Sałata 15 g	GLU MLE
	Energia 2380 kcal Białko ogółem 105,2 g Tłuszcz ogółem 52,1 g Węglowodany ogółem 351,6 g W tym cukry proste 49,4 g Błonnik pokarmowy 33,1 g Sód / Potas 3040 mg / 4560 mg			Energia 2375 kcal Białko ogółem 102,6 g Tłuszcz ogółem 50,2 g Węglowodany ogółem 360,1 g W tym cukry proste 51,8 g Błonnik pokarmowy 25,4 g Sód / Potas 3010 mg / 4140 mg			Energia 2355 kcal Białko ogółem 106,1 g Tłuszcz ogółem 49,1 g Węglowodany ogółem 348,9 g W tym cukry proste 25,6 g Błonnik pokarmowy 44,8 g Sód / Potas 3025 mg / 4540 mg	

JADŁOSPIS
CZWARTEK 03.09.2026

	DIETA PODSTAWOWA (D01)	Alergeny		DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	Alergeny		DIETA CIKRZYCOWA (z ograniczeniem tawo przyswajalnych węglowodanów) (D03)	Alergeny
ŚNIADANIE 735 kcal	Chleb pszenno-żytni 60 g, chleb razowy 60 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 60 g Pasta rybna 50 g Pomidor ze skórką 100 g, sałata 20 g Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu 150 g ze świeżymi malinami 60 g Jabłko świeże 180 g Herbata lub woda 250 ml	GLU MLE GLU, SOI, GOR RYB MLE	ŚNIADANIE 740 kcal	Chleb pszenno-żytni 80 g, bułka wrocławska 60 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 65 g Pasta rybna (delikatna, z chudej ryby gotowanej) 50 g Sałata zielona 20 g, pomidor bez skórki 100 g Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu 150 g miksowany na gładko ze świeżymi truskawkami 60 g Jabłko pieczone (bez skórki) 180 g Herbata lub woda 250 ml	GLU MLE GLU, SOI, GOR RYB MLE	ŚNIADANIE 715 kcal	Chleb razowy (pełnoziarnisty) 100-110 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 60 g Pasta rybna 50 g Pomidor ze skórką 100 g, sałata 20 g Jogurt naturalny b/c 150 g ze świeżymi malinami 60 g (niski IG) oraz nasionami chia 5 g Jabłko świeże (kwaskowate, twarde) 150 g Herbata czarna czysta b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOI, GOR RYB MLE
OBIAD 915 kcal	Krem z kukinii z ryżem basmati 300 g Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowym z owocami (miks malin i truskawek) 3 sztuki Pomarańcza 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	SEL JAJ, GLU, MLE MLE, GLU	OBIAD 910 kcal	Krem z kukinii (gładko blendowany, łagodny) z ryżem basmati 300 g Naleśniki lekkostrawne z chudym twarogiem i gładkim sosem jogurtowym z przecieranymi truskawkami 3 sztuki Przetarty mus z pieczonego jabłka i banana 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml	SEL GLU, JAJ, MLE	OBIAD 910 kcal	Krem z kukinii z ryżem brązowym (czysty, bez śmietany i mąki) 300 g Naleśniki z mąki pełnoziarnistej z chudym twarogiem (b/c) i naturalnym sosem jogurtowym ze świeżymi malinami 3 sztuki Pomarańcza 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	SEL GLU, JAJ, MLE
KOLACJA 565 kcal	Chleb pszenno-żytni 70 g, chleb razowy 60 g Masło ekstra 15 g Serek kanapkowy z ziołami/Ser biały półtłusty 40 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 25 g Pomidor 100 g, ogórek świeży 60 g, rzodkiewka 15 g, szczypiorek 5 g Herbata owocowa b/c 250 ml	GLU MLE MLE GLU, SOI, GOR	KOLACJA 555 kcal	Chleb pszenno-żytni 80 g, bułka wrocławska 60 g Masło ekstra 15 g Twaróg chudy 40 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 25 g Pomidor bez skórki 100 g, ogórek bez skórki 60 g, szczypiorek posiekany drobno 5 g Herbata 250 ml Cukier 5 g	GLU MLE MLE GLU, SOI, GOR	KOLACJA 570 kcal	Chleb razowy pełnoziarnisty 120 g Masło ekstra 15 g Twaróg chudy 50 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 25 g Pomidor ze skórką 100 g, ogórek 60 g, rzodkiewka 15 g, szczypiorek 5 g Herbata czarna b/c 250 ml	GLU MLE JAJ, SEL GLU, SOI, GOR
POSIŁEK NOCNY 170 kcal	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło ekstra 5 g Serek kanapkowy puszysty naturalny 40 g Sałata 15 g	GLU MLE MLE	POSIŁEK NOCNY 170 kcal	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło ekstra 5 g Serek homogenizowany naturalny z dodatkiem koperku 45 g	GLU MLE MLE	POSIŁEK NOCNY 165 kcal	Chleb razowy 45 g Masło ekstra 5 g Chuda pierś z indyka pieczona w ziołach/wędlina drobiowa 35 g Sałata 15 g	GLU MLE
	Energia 2385 kcal Białko ogółem 103,8 g Tłuszcz ogółem 51,9 g Węglowodany ogółem 354,1 g W tym cukry proste 52,4 g Błonnik pokarmowy 34,2 g Sód / Potas 3045 mg / 4510 mg			Energia 2375 kcal Białko ogółem 101,9 g Tłuszcz ogółem 49,6 g Węglowodany ogółem 361,2 g W tym cukry proste 56,1 g Błonnik pokarmowy 25,2 g Sód / Potas 3010 mg / 4125 mg			Energia 2360 kcal Białko ogółem 104,6 g Tłuszcz ogółem 48,9 g Węglowodany ogółem 350,2 g W tym cukry proste 26,4 g Błonnik pokarmowy 44,9 g Sód / Potas 3025 mg / 4545 mg	

JADŁOSPIS
PIĄTEK 04.09.2026

	DIETA PODSTAWOWA (D01)	Alergeny		DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	Alergeny		DIETA CIKRZYCOWA (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów) (D03)	Alergeny
ŚNIADANIE 715 kcal	Chleb pszenno-żytni 60 g, chleb razowy 60 g Masło ekstra 15 g Ser twarogowy, półtłusty 60 g Dżem morelowy, niskosłodzony 30 g Pomidor świeży 120 g / Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu 150 g z kawałkami świeżego banana 120 g Herbata lub woda 250 ml	GLU MLE MLE MLE	ŚNIADANIE 710 kcal	Chleb pszenno-żytni 70 g, bułka wrocławska 50 g Masło ekstra 15 g Ser twarogowy, półtłusty (dobrze rozgnieciony) 60 g Dżem morelowy, niskosłodzony (gładki) 30 g Sałata zielona 20 g, pomidor bez skórki 120 g Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu 150 g miksowany na gładki mus z bananem 120 g Herbata lub woda 250 ml	GLU MLE MLE JAJ, MLE MLE	ŚNIADANIE 690 kcal	Chleb razowy (pełnoziarnisty) 100-110 g Masło ekstra 15 g Ser twarogowy, półtłusty 60 g Ogórek świeży ze skórą 60 g / Papryka czerwona świeża 40 g Pomidor ze skórą 120 g Jogurt naturalny b/c 150 g ze świeżym jabłkiem startym ze skórą 150 g Herbata lub woda 250 ml	GLU MLE MLE MLE
OBIAD 930 kcal	Zupa jarzynowa lekkostrawna z ryżem parabolicznym 300 g Gulasz drobiowy (z fileta z indyka lub kurczaka, duszony w ziołach) 140 g Ziemniaki gotowane (puree z mlekiem) 180 g (masa po ugotowaniu) Buraczki tarte na ciepło 100 g Mandarynki świeże 65 g Kompot owocowy b/c 250 ml	SEL, MLE SEL MLE	OBIAD 935 kcal	Zupa jarzynowa przecierana/drobno krojona z ryżem białym 300 g Gulasz drobiowy lekkostrawny (delikatne kawałki z piersi indyka duszone w sosie własnym) 140 g Ziemniaki gotowane (gładkie puree z kroplą mleka) 180 g (masa po ugotowaniu) Buraczki gotowane (przecierane na delikatne puree) 100 g Przetarty mus z pieczonych mandarynek lub jabłka 80 g Kompot owocowy b/c 250 ml	SEL, MLE SEL MLE	OBIAD 915 kcal	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym (czysta, niezagęszczana mąką) 300 g Gulasz drobiowy ziołowy (duszony bez dodatku tłuszczu) 140 g Kasza gryczana ugotowana na sypko 180 g (masa po ugotowaniu) Buraczki tarte al dente (bez dodatku cukru, z oliwą z oliwek) 100 g Mandarynki świeże 65 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	SEL SEL
KOLACJA 565 kcal	Chleb pszenno-żytni 70 g, chleb razowy 60 g Masło ekstra 15 g Pasta warzywna z ciecierzycą 100 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 20 g Sałata 20 g, pomidor świeży ze skórą 100 g Herbata owocowa b/c 250 ml	GLU MLE SEL GLU, SOI, GOR	KOLACJA 560 kcal	Chleb pszenno-żytni 80 g, bułka wrocławska 60 g Masło ekstra 15 g Pasta warzywna lekkostrawna (z dobrze ugotowanych warzyw z ciecierzycą, gładko blendowana) 100 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 20 g Sałata 20 g, pomidor świeży bez skórki 100 g Herbata 250 ml Cukier 5 g	GLU MLE SEL GLU, SOI, GOR	KOLACJA 585 kcal	Chleb razowy pełnoziarnisty 120 g Masło ekstra 15 g Pasta warzywna z ciecierzycą (bez dodatku cukru) 100 g Wędlina drobiowa chuda 20 g (!) Sałata 20 g, pomidor świeży ze skórą 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	GLU MLE SEL GLU, SOI, GOR
POSIŁEK NOCNY 170 kcal	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło ekstra 5 g Serek kanapkowy z ziołami 40 g Rzodkiewka 20 g	GLU MLE MLE	POSIŁEK NOCNY 175 kcal	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło ekstra 5 g Gładka pasta z białego twarogu i pieczonej marchewki 45 g	GLU MLE MLE	POSIŁEK NOCNY 165 kcal	Chleb razowy 45 g Masło ekstra 5 g Chuda pierś z indyka/kurczaka pieczona w ziołach 35g Sałata zielona 15 g	GLU MLE GLU, SOI, GOR
	Energia 2380 kcal Białko ogółem 103,1 g Tłuszcz ogółem 51,7 g Węglowodany ogółem 353,8 g W tym cukry proste 45,2 g Błonnik pokarmowy 32,8 g Sód / Potas 3050 mg / 4540 mg			Energia 2380 kcal Białko ogółem 101,5 g Tłuszcz ogółem 49,4 g Węglowodany ogółem 361,2 g W tym cukry proste 48,1 g Błonnik pokarmowy 24,1 g Sód / Potas 3020 mg / 4130 mg			Energia 2360 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz ogółem 48,9 g Węglowodany ogółem 349,8 g W tym cukry proste 22,4 g Błonnik pokarmowy 44,1 g Sód / Potas 3030 mg / 4580 mg	

JADŁOSPIS
SOBOTA 05.09.2026

	DIETA PODSTAWOWA (D01)	Alergeny		DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	Alergeny		DIETA CIKRZYCZOWA (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów) (D03)	Alergeny
ŚNIADANIE 715 kcal	Chleb pszenno-żytni 60 g, chleb razowy 60 g Masło ekstra 15 g Jajecznica na parze – z 2 jaj, 100 g Serek kanapkowy naturalny puszysty 30 g/Serek nat. lub z ziołami 30 g Ogórek świeży 60 g , sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu 150 g ze świeżymi owocami 60 g Mandarynki/Brzoskwinie świeże 65 g Herbata lub woda 250 ml	GLU MLE JAJ MLE MLE	ŚNIADANIE 710 kcal	Chleb pszenno-żytni 55 g, bułka wrocławska 45 g Masło ekstra 15 g Serek kanapkowy naturalny delikatny 30 g Jajecznica lekkostrawna na parze – z 2 jaj, 100 g Sałata zielona 20 g, pomidor bez skórki 60 g Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu 150 g miksowany na gładko ze świeżymi owocami 60 g Kawa zbożowa (np. Inka) 200 ml z mlekiem 1,5% tłuszczu (100 ml) bez cukru	GLU MLE MLE JAJ MLE GLU, MLE	ŚNIADANIE 695 kcal	Chleb razowy (pełnoziarnisty) 100-110 g Masło ekstra 15 g Ser żółty goudowski light (obniżony tłuszcz) 25 g Jajecznica na parze bez tłuszczu – z 2 jaj, 100 g Sałata 20 g, ogórek świeży ze skórką 60 g Jogurt naturalny b/c 150 g ze świeżymi borówkami amerykańskimi 50 g oraz nasionami chia 5 g Mandarynki świeże 65 g Herbata lub woda b/c 250 ml	GLU MLE MLE JAJ MLE
OBIAD 930 kcal	Zupa marchewkowa z ryżem basmati zabieleną jogurtem 400 g Risotto z kurczakiem (filet) i warzywami (marchew, groszek, pietruszka) 140 g, masa ryżu 180 g po ugotowaniu Jabłko świeże 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	SEL, MLE	OBIAD 935 kcal	Zupa marchewkowa z ryżem białym zabieleną jogurtem naturalnym (łagodna) 400 g Risotto lekkostrawne z gotowanym kurczakiem i rozdrobnionymi warzywami korzeniowymi 140 g, masa ryżu 180 g po ugotowaniu Przetarty mus z pieczonego jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	SEL, MLE SEL	OBIAD 910 kcal	Zupa marchewkowa z ryżem brązowym, zabieleną jogurtem naturalnym (b/c) 400 g Risotto z kurczakiem i warzywami – ryż brązowy (al dente, bez masła) 140 g masa ryżu brązowego po ugotowaniu 180 g Jabłko świeże (twarde, niskie IG) 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	SEL, MLE JAJ GLU
KOLACJA 565 kcal	Chleb pszenno-żytni 60 g, chleb razowy 40 g Masło ekstra 15 g Pasta twarogowa z rzodkiewką, ogórkiem i koperkiem 60 g Wędlina drobiowa/chuda wieprzowa 50 g Sałata 20 g , pomidor 100 g , ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa b/c 250 ml	GLU MLE MLE GLU, SOJ, GOR	KOLACJA 560 kcal	Chleb pszenno-żytni 60 g, bułka wrocławska 60 g Masło ekstra 15 g Wędlina drobiowa chuda 50 g Pasta z twarogu chudego z koperkiem i startym ogórkiem bez skórki 60 g Sałata 20 g, pomidor bez skórki 100 g, ogórek świeży bez skórki 60 g Herbata czarna 250 ml Cukier 5 g	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE	KOLACJA 585 kcal	Chleb razowy pełnoziarnisty 110 g Masło ekstra 15 g Wędlina drobiowa chuda 50 g Pasta twarogowa z chudego sera z rzodkiewką, ogórkiem i koperkiem 60 g Sałata 20 g, pomidor ze skórką 100 g, ogórek świeży 60 g Herbata czarna b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE
POSIŁEK NOCNY 170 kcal	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło ekstra 5 g Chuda pierś z indyka pieczona w ziołach (wędlina własna) 35 g Sałata zielona 15 g	GLU MLE	POSIŁEK NOCNY 170 kcal	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło ekstra 5 g Delikatna pasta z miksowanego gotowanego fileta z kurczaka i koperkiem (na bazie jogurtu) 45 g Sałata rzymska/iodowa drobno rwana 15 g	GLU MLE MLE	POSIŁEK NOCNY 170 kcal	Chleb razowy 45 g Masło ekstra 5 g Twaróg półtłusty rozgnieciony z koperkiem 45 g Sałata 15 g	GLU MLE MLE
	Energia 2380 kcal Białko ogółem 105,8 g Tłuszcz ogółem 53,4 g Węglowodany ogółem 343,2 g W tym cukry proste 44 g Błonnik pokarmowy 32,8 g Sód / Potas 3045 mg / 4540 mg			Energia 2375 kcal Białko ogółem 105,9 g Tłuszcz ogółem 52,4 g Węglowodany ogółem 341,2 g W tym cukry proste 41,2 g Błonnik pokarmowy 23,4 g Sód / Potas 3010 mg / 4145 mg			Energia 2360 kcal Białko ogółem 107,2 g Tłuszcz ogółem 50,8 g Węglowodany ogółem 339,4 g W tym cukry proste 22 g Błonnik pokarmowy 43,6 g Sód / Potas 3025 mg / 4550 mg	

JADŁOSPIS
NIEDZIELA 06.09.2026

	DIETA PODSTAWOWA (D01)	Alergeny		DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	Alergeny		DIETA CUKRZYCOWA (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów) (D03)	Alergeny
ŚNIADANIE 710 kcal	Chleb pszenno-żytni 60 g, chleb razowy 60 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa/drobiowa 50 g Ser żółty 35 g Ogórek kiszony/papryka 90 g, sałata zielona 30 g Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu 1 szt. 150 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE MLE MLE, GLU, SEL	ŚNIADANIE 705 kcal	Chleb pszenno-żytni 80 g, bułka wrocławska 60 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 50 g Serek waniliowy homogenizowany 100 g Pomidor bez skórki 80 g, sałata 30 g Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu 1 szt. (150 g) Herbata czarna + cukier (podany osobno) 5 g	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE MLE	ŚNIADANIE 695 kcal	Chleb razowy 130 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 50 g Ser żółty chudy lub twaróg półtłusty 45 g Ogórek kiszony 90 g, sałata 30 g Jogurt naturalny b/c (z dodatkiem 5 g nasion chia) 150 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE MLE MLE, GLU, SEL
OBIAD 915 kcal	Barszcz czerwony 400 g Filet z indyka pieczony 130 g Ryż basmati (masa po ugotowaniu) 180 g Sos pieczarkowo-śmietanowy (lekki, na bazie jogurtu) 70 g Kalafior gotowany z wody lub na parze 100 g Surówka czerwona colesław (na bazie jogurtu i minimalnej ilości majonezu) 90 g Kompot owocowy (bez cukru) 250 ml Mandarynka 1 szt. (ok. 80 g)	MLE, SEL MLE, GLU JAJ, GOR	OBIAD 9 kcal	Barszcz czerwony lekkostrawny 400 g Filet z indyka pieczony na parze 130 g Ryż basmati (masa po ugotowaniu) 180 g Sos jarzynowy lekkostrawny (blendowany, bez zasmażek) 70 g Kalafior w formie delikatnego puree 100 g Sałata lodowa/pekińska z pomidorem bez skórki i koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Przecierany mus owocowy np. jabłkowo-borówkowy 100 g	SEL GLU, SEL	OBIAD 915 kcal	Barszcz czerwony czysty, lekkostrawny b/c 400 g Filet z indyka pieczony ziołowy 130 g Ryż brązowy pełnoziarnisty 180 g (masa po ugotowaniu) Sos jarzynowy czysty (bez mąki i śmietany) 70 g Kalafior gotowany al dente (niski IG) 100 g Surówka colesław z czerwonej kapusty (wersja bez cukru, na bazie jogurtu i oliwy) 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Jabłko/Borówki amerykańskie/ świeża mandarynka 80 g	SEL SEL JAJ, GOR
KOLACJA 560 kcal	Chleb pszenno-żytni 70 g, chleb razowy 60 g Masło ekstra 15 g Szyńka drobiowa/ z piersi kurczaka 50 g Twarożek z miodem i czarnuszką 95 g Sałata 30 g, pomidor 80 g Herbata 250 ml Cukier 5 g	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE	KOLACJA 545 kcal	Chleb pszenno-żytni 80 g, bułka wrocławska 60 g Masło ekstra 15 g Szyńka drobiowa/z piersi kurczaka 50 g Twarożek miodowy z rozartą czarnuszką 95 g Sałata 30 g, pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna + cukier (podany osobno) 5 g	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE	KOLACJA 560 kcal	Chleb razowy pełnoziarnisty 130 g Masło ekstra 15 g Szyńka drobiowa/z piersi kurczaka 50 g Twarożek z koperkiem i czarnuszką (bez dodatku miodu) 100 g Sałata 30 g, pomidor świeży ze skórką 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE
POSIŁEK NOCNY 165 kcal	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło ekstra 5 g Pasta jajeczna 40 g Rozszponka lub sałata 15 g	GLU MLE MLE, JAJ	POSIŁEK NOCNY 170 kcal	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło ekstra 5 g Pasta jajeczna lekkostrawna (na bazie jogurtu) 40 g Sałata 15 g	MLE MLE, JAJ	POSIŁEK NOCNY 165 kcal	Chleb razowy 45 g Masło ekstra 5 g Pasta jajeczna z koperkiem 40 g Sałata 15 g	GLU MLE MLE, JAJ
	Energia 2354 kcal Białko ogółem 102,6 g Tłuszcz ogółem 52,9 g Węglowodany ogółem 355,3 g W tym cukry proste 55,8 g Błonnik pokarmowy 33,8 g Sód / Potas 3080 mg / 4550 mg			Energia 2340 kcal Białko ogółem 102,1 g Tłuszcz ogółem 50,5 g Węglowodany ogółem 356,8 g W tym cukry proste 63,8 g Błonnik pokarmowy 26,3 g Sód / Potas 3040 mg / 4110 mg			Energia 2326 kcal Białko ogółem 103,9 g Tłuszcz ogółem 50,4 g Węglowodany ogółem 350,2 g W tym cukry proste 32,6 g Błonnik pokarmowy 44,6 g Sód / Potas 3050 mg / 4554 mg	

JADŁOSPIS
PONIEDZIAŁEK 07.09.2026

	DIETA PODSTAWOWA (D01)	Alergeny		DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	Alergeny		DIETA CUKRZYCOWA (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów) (D03)	Alergeny
ŚNIADANIE 740 kcal	Chleb pszenno-żytni 60 g, chleb razowy 50 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 70 g Kasza manna na mleku 200 ml, z dodatkiem przecieranego sosu owocowego (lekko słodzonego) 50 ml Sałata zielona 20 g, roszponka 25 g, pomidor świeży 40 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE, GLU MLE, GLU, SEL	ŚNIADANIE 730 kcal	Chleb pszenno-żytni 70 g, bułka wrocławska 50 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 50 g Kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU) z gładkim sosem z malin (przetartym, bez pestek) 50 ml Sałata zielona 20 g, pomidor bez skórki 40 g Herbata czarna + cukier (podany osobno) 5 g	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE, GLU	ŚNIADANIE 720 kcal	Chleb razowy (pełnoziarnisty) 100 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 50 g Kasza jagłana ugotowana na sypko 100 g (masa po ugotowaniu) ze świeżymi borówkami amerykańskimi/truskawkami 80 g Sałata zielona 20 g, roszponka 25 g, pomidor świeży 40 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE MLE, GLU, SEL
OBIAD 910 kcal	Zupa koperkowa z lanym ciastem lub makaronem 400 g Ryba (filet z dorsza, łosoś, morszczuk) duszona z warzywami korzeniowymi 130 g Ziemniaki gotowane (puree z mlekiem) 180 g Surówka z tartego selera i marchewki z odrobiną jogurtu i oleju rzepakowego 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Pomarańcza/Mandarynka 1 szt. (ok. 100 g)	GLU, JAJ, SEL, MLE RYB, SEL MLE SEL, MLE	OBIAD 915 kcal	Zupa koperkowa lekkostrawna (czysta, blendowana, bez zasmażki) 400 g Ryba duszona w delikatnym sosie własnym z marchewką 130 g Ziemniaki gotowane (puree gładkie z kroplą mleka) 180 g Warzywa korzeniowe gotowane (marchew, pietruszka) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mus z jabłka pieczonego 100 g	GLU, JAJ, SEL RYB, SEL MLE SEL	OBIAD 910 kcal	Zupa koperkowa czysta (bez zagęszczania mąką i śmietaną) 400 g Ryba duszona w ziołach z warzywami korzeniowymi 130 g Kasza jęczmienna pęczak lub ryż brązowy (niski IG) 180 g (masa po ugotowaniu) Surówka z tartego selera i marchewki al dente z oliwą z oliwek (bez cukru) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Grapefruit lub maliny/ borówki świeże 80 g	SEL RYB, SEL GLU SEL
KOLACJA 560 kcal	Chleb pszenno-żytni 70 g, chleb razowy 60 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 75 g Serek kanapkowy z ziołami 40 g Sałata 20 g, pomidor świeży ze skórką 60 g Herbata 250 ml Cukier 5 g	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE	KOLACJA 550 kcal	Chleb pszenno-żytni 80 g, bułka wrocławska 60 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 75 g Serek kanapkowy naturalny (delikatny) Sałata 20 g, pomidor bez skórki 60 g Herbata 250 ml Cukier 5 g	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE	KOLACJA 570 kcal	Chleb razowy pełnoziarnisty 130 g Masło ekstra 15 g Szynka wieprzowa chuda/drobiowa/z piersi kurczaka 50 g Serek kanapkowy z ziołami i czarnuszką (bez cukru) 45 g Sałata 30 g, pomidor świeży ze skórką 60 g Herbata czarna b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE
POSIŁEK NOCNY 165 kcal	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło ekstra 5 g Twarożek chudy ze szczypiorkiem 40 g Rzodkiewka lub sałata 15 g	GLU MLE MLE	POSIŁEK NOCNY 170 kcal	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło ekstra 5 g Twarożek chudy/mozzarella/serek homogenizowany 40 g Sałata 15 g Sałata rzymska/lodowa drobno rwana 15 g	GLU MLE MLE	POSIŁEK NOCNY 165 kcal	Chleb razowy 45 g Masło ekstra 5 g Twaróg półtłusty rozgnieciony z koperkiem 40 g Sałata 15 g	GLU MLE MLE
	Energia 2377 kcal Białko ogółem 103,4 g Tłuszcz ogółem 53,4 g Węglowodany ogółem 358,7 g W tym cukry proste 58,4 g Błonnik pokarmowy 32,9 g Sód / Potas 3065 mg / 4540 mg			Energia 2365 kcal Białko ogółem 102,9 g Tłuszcz ogółem 51,4 g Węglowodany ogółem 360,8 g W tym cukry proste 64,1 g Błonnik pokarmowy 25,4 g Sód / Potas 3030 mg / 4115 mg			Energia 2325 kcal Białko ogółem 102,8 g Tłuszcz ogółem 50,8 g Węglowodany ogółem 361,8 g W tym cukry proste 31,4 g Błonnik pokarmowy 42,6 g Sód / Potas 3045 mg / 4570 mg	

JADŁOSPIS

WTOREK 08.09.2026

	DIETA PODSTAWOWA (D01)	Alergeny		DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	Alergeny		DIETA CUKRZYCOWA (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów) (D03)	Alergeny
ŚNIADANIE 735 kcal	Chleb pszenno-żytni 60 g, chleb razowy 50 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 70 g Ser żółty light 25 g Płatki owsiane (40 g suchej masy) gotowane na wodzie, podane z jogurtem naturalnym 1,5% tłuszczu (100 g) i świeżymi owocami (50 g) Sałata zielona 20 g, roszponka/rukola 10 g, pomidor świeży 40 g Herbata czarna czysta b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE MLE, GLU	ŚNIADANIE 730 kcal	Chleb pszenno-żytni 70 g, bułka wrocławska 50 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 50 g Serek kanapkowy delikatny ziołowy 30 g Płatki owsiane (40 g) błyskawiczne, dobrze rozgotowane na wodzie, podane z jogurtem naturalnym 1,5% (100 g) i gładkim przecierem z malin bez pestek lub borówek (50 g) Pomidor bez skórki 40 g, sałata 20 g, rukola 10 g Herbata czarna czysta b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE MLE, GLU	ŚNIADANIE 715 kcal	Chleb razowy (pełnoziarnisty) 100 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 50 g Ser żółty light o obniżonej zawartości tłuszczu 25 g Płatki owsiane górskie (40 g) ugotowane al dente na wodzie, podane z jogurtem naturalnym bez dodatku cukru (100 g) i świeżymi borówkami amerykańskimi (60 g) Pomidor świeży ze skórką 40 g, sałata 20 g, rukola 10 g Herbata czarna czysta b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE GLU, MLE
OBIAD 915 kcal	Zupa grysikowa/jarzynowa lekkostrawna 400 g Pieczeń z indyka w sosie własnym 130 g Kasza kuskus 180 g (masa po ugotowaniu) Surówka z tartej marchewki i jabłka z kroplą oleju rzepakowego 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Jabłko pieczone 1 szt. (ok. 100 g)	GLU, SEL GLU GLU	OBIAD 920 kcal	Zupa grysikowa/jarzynowa lekkostrawna 400 g Pieczeń z piersi indyka duszona w delikatnym sosie koperkowym 130 g Kasza kuskus 180 g (masa po ugotowaniu) Marchewka gotowana w słupkach (bardzo miękka) lub puree z marchewki 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mus jabłkowo-borówkowy przecierany 100 g	GLU, SEL GLU, MLE GLU	OBIAD 910 kcal	Zupa grysikowa/jarzynowa lekkostrawna 400 g Pieczeń z piersi indyka duszona w ziołach (sos czysty, niezagęszczany) 130 g Kasza jęczmienna pęczak lub ryż brązowy 180 g (masa po ugotowaniu) Surówka z tartej marchewki i selera al dente z oliwą z oliwek (bez cukru) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Świeże maliny/borówki amerykańskie 80 g	GLU, SEL GLU SEL
KOLACJA 560 kcal	Chleb pszenno-żytni 70 g, chleb razowy 60 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 75 g Serek kanapkowy z ziołami 20 g Sałata 20 g, roszponka 25 g Kisiel owocowy (lekko słodzony) 100 ml Herbata 250 ml Cukier 5 g	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE	KOLACJA 550 kcal	Chleb pszenno-żytni 80 g, bułka wrocławska 60 g Masło ekstra 15 g Wędlina wieprzowa chuda/drobiowa 75 g Serek kanapkowy naturalny (delikatny) Sałata 20 g, roszponka 25 g Galaretka owocowa (miękka, klarowna) 100 ml Herbata 250 ml Cukier 5 g	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE	KOLACJA 575 kcal	Chleb razowy pełnoziarnisty 130 g Masło ekstra 15 g Szynka wieprzowa chuda/drobiowa/z piersi kurczaka 50 g Serek kanapkowy z ziołami (naturalny, niesłodzony) 20 g Sałata 20 g, roszponka 25 g Galaretka owocowa bez dodatku cukru (na bazie żelatyny i naparu owocowego) 100 ml Herbata czarna b/c 250 ml	GLU MLE GLU, SOJ, GOR MLE
POSIŁEK NOCNY 165 kcal	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło ekstra 5 g Pasta warzywno-twarogowa 50 g Roszponka 15 g	GLU MLE MLE	POSIŁEK NOCNY 170 kcal	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło ekstra 5 g Pasta z białego twarogu i pieczonej marchewki (gładko blendowana) 50 g Sałata 15 g Sałata rzymska/lodowa drobno rwana 15 g	GLU MLE MLE	POSIŁEK NOCNY 165 kcal	Chleb razowy 45 g Masło ekstra 5 g Twaróg półtłusty rozgnieciony z koperkiem i ziarnami słonecznika 40 g Sałata 15 g	GLU MLE MLE
	Energia 2375 kcal Białko ogółem 102,1 g Tłuszcz ogółem 51,2 g Węglowodany ogółem 376,4 g W tym cukry proste 51,8 g Błonnik pokarmowy 33,6 g Sód / Potas 3060 mg / 4510 mg			Energia 2370 kcal Białko ogółem 101,8 g Tłuszcz ogółem 49,2 g Węglowodany ogółem 379,9 g W tym cukry proste 58,4 g Błonnik pokarmowy 25,1 g Sód / Potas 3025 mg / 4130 mg			Energia 2365 kcal Białko ogółem 103,4 g Tłuszcz ogółem 49,2 g Węglowodany ogółem 377,3 g W tym cukry proste 26,9 g Błonnik pokarmowy 44,6 g Sód / Potas 3040 mg / 4545 mg	