Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-29 do dnia 2026-07-12 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2026-06-29 poniedziałek	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (***MLEKO***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g		ZUPA KOPERKOWA Z MAKARONEM (koper, włoszczyzna, śmietana, mąka pszenna, makaron) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, koncentrat pomidorowy) 150 g (***GLUTEN***) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej rzepakowy) 200 g (***GORCZYCA***)	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt KIEŁKI 2 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 166,6** **Białko ogółem [g] 91,5** **Tłuszcz [g] 93** **Węglowodany ogółem [g] 255,3** **Sód [mg] 3 333,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2** **suma cukrów prostych [g] 47,4**
	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (***MLEKO***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt.kl.M, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA KOPERKOWA Z MAKARONEM (koper, włoszczyzna, śmietana, mąka pszenna, makaron) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, przecier pomidorowy) 150 g (***GLUTEN***) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA b/cukru (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej rzepakowy, ksylitol) 100 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 80 g SER TOPIONY 17,5g 1 szt (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt KIEŁKI 2 g	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 245,9** **Białko ogółem [g] 101,2** **Tłuszcz [g] 93,2** **Węglowodany ogółem [g] 259** **Sód [mg] 3 254,5** **Błonnik pokarmowy [g] 31,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,2** **suma cukrów prostych [g] 23,5**
2026-06-30 wtorek	Medical_Dieta podstawowa	MLEKO 0,2L 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA TWAROGOWO - RYBNA (ser biały, tuńczyk, zielona pietruszka) 100 g (***RYBA, MLEKO***) OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g (***GORCZYCA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g GRUSZKA (140g) 1 szt		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***MLEKO, SELER***) KOTLET MIELONY PIECZONY (łopatka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej rzepakowy) 200 g (***SELER***)	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET ZAPIEKANY (dr.) 60 g SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 80 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt RUKOLA 3 g	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g	**Energia [kcal] 2 068,5** **Białko ogółem [g] 88,5** **Tłuszcz [g] 70,5** **Węglowodany ogółem [g] 293,3** **Sód [mg] 3 503,1** **Błonnik pokarmowy [g] 38,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2** **suma cukrów prostych [g] 40,4**
	Medical_Dieta cukrzycowa	MLEKO 0,2L 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA TWAROGOWO - RYBNA (ser biały, tuńczyk, zielona pietruszka) 100 g (***RYBA, MLEKO***) OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g (***GORCZYCA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g GRUSZKA (140g) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***MLEKO, SELER***) KOTLET MIELONY PIECZONY (łopatka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA b/cukru (marchew, seler, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g (***SELER***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET ZAPIEKANY (dr.) 60 g SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 80 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt RUKOLA 3 g	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 307** **Białko ogółem [g] 104** **Tłuszcz [g] 84,6** **Węglowodany ogółem [g] 301,3** **Sód [mg] 3 998,5** **Błonnik pokarmowy [g] 41,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9** **suma cukrów prostych [g] 33,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-29 do dnia 2026-07-12 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-01 środa	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 100 g (***SOJA, GORCZYCA***) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka,fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) KASZA BULGUR GOTOWANA 200 g FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA (fasolka szparagowa, olej) 200 g	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 50 g (***MLEKO***) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 10 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	**Energia [kcal] 1 822,2** **Białko ogółem [g] 90,5** **Tłuszcz [g] 40,2** **Węglowodany ogółem [g] 273,7** **Sód [mg] 3 305,3** **Błonnik pokarmowy [g] 36,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8** **suma cukrów prostych [g] 54,8**
	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 100 g (***SOJA, GORCZYCA***) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka,fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) KASZA BULGUR GOTOWANA 200 g FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA (fasolka szparagowa, olej) 200 g	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 50 g (***MLEKO***) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 10 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	**Energia [kcal] 2 146,6** **Białko ogółem [g] 107,3** **Tłuszcz [g] 59,5** **Węglowodany ogółem [g] 291,4** **Sód [mg] 3 712,1** **Błonnik pokarmowy [g] 41,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30** **suma cukrów prostych [g] 50,8**
2026-07-02 czwartek	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (***GLUTEN, SOJA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g JABŁKO (120g) 1 szt		ZUPA FASOLOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasola Jaś, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka,kiełbasa domow,mąka, cebula) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przyprawy) 120 g MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej rzepakowy) 200 g (***GORCZYCA***)	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 60 g (***SOJA***) SER TOPIONY 17,5g 1 szt (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt POMIDORY PLASTRY 50 g		**Energia [kcal] 2 025,8** **Białko ogółem [g] 80,1** **Tłuszcz [g] 72,3** **Węglowodany ogółem [g] 263,9** **Sód [mg] 3 002,1** **Błonnik pokarmowy [g] 35** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1** **suma cukrów prostych [g] 19,4**
	Medical_Dieta cukrzycowa	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (***GLUTEN, SOJA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g JABŁKO (120g) 1 szt	SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM (ogórek kisz.,fasola czerwona,groszek zielony,ciecierzyca,ziel. pietruszka,olej rzepakowy) 150 g (***GORCZYCA***)	ZUPA FASOLOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasola Jaś, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka,kiełbasa domow,mąka, cebula) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przyprawy) 120 g MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej rzepakowy) 200 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 60 g (***SOJA***) SER TOPIONY 17,5g 1 szt (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt POMIDORY PLASTRY 50 g	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 613,9** **Białko ogółem [g] 114,3** **Tłuszcz [g] 89,4** **Węglowodany ogółem [g] 351,6** **Sód [mg] 4 025,8** **Błonnik pokarmowy [g] 60,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2** **suma cukrów prostych [g] 29,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-29 do dnia 2026-07-12 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-03 piątek	Medical_Dieta podstawowa	MLEKO 0,2L 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (***JAJA, GORCZYCA***) SAŁATKA Z OGÓRKA KISZONEGO I PAPRYKI (ogórek kiszony, papryka konserwowa) 50 g (***GORCZYCA***) POMARAŃCZA (150g) 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA MINESTRONE (ziemniaki, włoszczyzna, kapusta biała, kalafior, fasolka, brokuł, przecier pomidorowy) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) MORSZCZUK PANIEROWANY PIECZONY (filet z morszczuka,jaja,mąka,bułka tarta) 80 g (***GLUTEN, JAJA, RYBA***) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, zielona pietruszka) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g (***MLEKO***) MARMOLADA 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g KIEŁKI 4 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY (20g) 1 szt (***GLUTEN, MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 279,6** **Białko ogółem [g] 82,8** **Tłuszcz [g] 80,4** **Węglowodany ogółem [g] 323,1** **Sód [mg] 2 573** **Błonnik pokarmowy [g] 35** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5** **suma cukrów prostych [g] 76,9**
	Medical_Dieta cukrzycowa	MLEKO 0,2L 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (***JAJA, GORCZYCA***) POMARAŃCZA (150g) 1 szt SAŁATKA Z OGÓRKA KISZONEGO I PAPRYKI (ogórek kiszony, papryka konserwowa) 50 g (***GORCZYCA***) HERBATA (250ml) 1 szt	SEREK WIEJSKI (150g) 1 szt (***MLEKO***)	ZUPA MINESTRONE (ziemniaki, włoszczyzna, kapusta biała, kalafior, fasolka, brokuł, przecier pomidorowy) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 100 g (***RYBA***) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, zielona, pietruszka, ksylitol) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 100 g (***MLEKO***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g KIEŁKI 4 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 393,4** **Białko ogółem [g] 119,5** **Tłuszcz [g] 86,6** **Węglowodany ogółem [g] 303,5** **Sód [mg] 3 106,1** **Błonnik pokarmowy [g] 40** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6** **suma cukrów prostych [g] 45,5**
2026-07-04 sobota	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) POMIDOR 50 g ROSZPONKA 5 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM ZACIERKA (dynia, makaron zacierka, marchew, pietruszka, seler, mleko, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., bułka tarta, jajka) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDĄ (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) BIAŃKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (***SELER, GORCZYCA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SZPINAK BABY 2 g SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	**Energia [kcal] 1 935,5** **Białko ogółem [g] 85,6** **Tłuszcz [g] 54,6** **Węglowodany ogółem [g] 282** **Sód [mg] 3 803,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6** **suma cukrów prostych [g] 56,6**
	Medical_Dieta cukrzycowa	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) POMIDOR 50 g ROSZPONKA 5 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	MUS OWOCOWY (100g) 1 szt	ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM ZACIERKA (dynia, makaron zacierka, marchew, pietruszka, seler, mleko, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., bułka tarta, jajka) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDĄ (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 200 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) BIAŃKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (***SELER, GORCZYCA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA LODOWA 10 g SZPINAK BABY 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	**Energia [kcal] 1 991,7** **Białko ogółem [g] 88,2** **Tłuszcz [g] 61,5** **Węglowodany ogółem [g] 271,3** **Sód [mg] 4 114,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3** **suma cukrów prostych [g] 38,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-29 do dnia 2026-07-12 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-05 niedziela	Medical_Dieta podstawowa	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (***JAJA***) SZYNKA DĘBOWA (wp.) 50 g (***SOJA***) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, sałata radiccio, oliwki, ogórek zielony, oliwa z oliwek) 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt GRUSZKA (140g) 1 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (***MLEKO***)		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 120 g (***GLUTEN***) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej rzepakowy, cukier) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g KIEŁKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 375,8** **Białko ogółem [g] 88,5** **Tłuszcz [g] 87,8** **Węglowodany ogółem [g] 306,5** **Sód [mg] 3 518** **Błonnik pokarmowy [g] 33,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7** **suma cukrów prostych [g] 63**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (***JAJA***) SZYNKA DĘBOWA (wp.) 50 g (***SOJA***) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, sałata radiccio, oliwki, ogórek zielony, oliwa z oliwek) 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt MANDARYNKA (120g) 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 120 g (***GLUTEN***) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g KIEŁKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 541,1** **Białko ogółem [g] 101,5** **Tłuszcz [g] 103,4** **Węglowodany ogółem [g] 299,1** **Sód [mg] 3 879,3** **Błonnik pokarmowy [g] 38,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,9** **suma cukrów prostych [g] 44,4**
2026-07-06 poniedziałek	Medical_Dieta podstawowa	SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 30 g (***MLEKO***) POMIDOR 60 g ROSZPONKA 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka,fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) SOS BOLOŃSKI Z WARZYWAMI DUSZONY (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g (***GLUTEN***) MAKARON PEŁNOZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g SURÓWKA COLESLAW (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 200 g (***JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g (***OZI, SELER, GORCZYCA***) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM (ogórek kisz.,fasola czerwona,groszek zielony,ciecierzyca,ziel. pietruszka,olej rzepakowy) 80 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	**Energia [kcal] 2 366,7** **Białko ogółem [g] 93,8** **Tłuszcz [g] 52,2** **Węglowodany ogółem [g] 368,1** **Sód [mg] 3 042,4** **Błonnik pokarmowy [g] 51** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6** **suma cukrów prostych [g] 75,1**
	Medical_Dieta cukrzycowa	SEREK WIEJSKI (150g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 30 g (***MLEKO***) POMIDOR 60 g ROSZPONKA 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka,fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) SOS BOLOŃSKI Z WARZYWAMI DUSZONY (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g (***GLUTEN***) MAKARON PEŁNOZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g SURÓWKA COLESLAW DROBNO SIEKANA B/CUKRU (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, ksylitol) 200 g (***JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g (***OZI, SELER, GORCZYCA***) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM (ogórek kisz.,fasola czerwona,groszek zielony,ciecierzyca,ziel. pietruszka,olej rzepakowy) 80 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtłusty 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	**Energia [kcal] 2 572,1** **Białko ogółem [g] 132,7** **Tłuszcz [g] 74,4** **Węglowodany ogółem [g] 327,7** **Sód [mg] 3 265,6** **Błonnik pokarmowy [g] 55,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6** **suma cukrów prostych [g] 28,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-07-07 wtorek	Medical_Dieta podstawowa	MLEKO 0,2L 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morszczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 80 g (***RYBA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) OGÓREK KISZONY 50 g (***GORCZYCA***) SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN***) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA POROWA Z CZERWONĄ KAPUSTĄ (por, kapusta czerwona, marchew, jogurt naturalny, olej rzepakowy, ocet, sól, cukier) 200 g (***MLEKO***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (***GLUTEN, SOJA***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 30 g (***MLEKO***) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g RUKOLA 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 045,5** **Białko ogółem [g] 83,6** **Tłuszcz [g] 66,9** **Węglowodany ogółem [g] 295,1** **Sód [mg] 2 907** **Błonnik pokarmowy [g] 33,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4** **suma cukrów prostych [g] 51,5**
	Medical_Dieta cukrzycowa	MLEKO 0,2L 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morszczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 80 g (***RYBA***) TWARÓŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (***MLEKO***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA (250ml) 1 szt	MANDARYNKA (120g) 1 szt	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN***) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA POROWA Z CZERWONĄ KAPUSTĄ (por, kapusta czerwona, marchew, jogurt naturalny, olej rzepakowy, ocet, sól, cukier) 200 g (***MLEKO***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (***GLUTEN, SOJA***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 30 g (***MLEKO***) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt RUKOLA 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 193,9** **Białko ogółem [g] 99,7** **Tłuszcz [g] 67,9** **Węglowodany ogółem [g] 314,5** **Sód [mg] 2 934,1** **Błonnik pokarmowy [g] 41** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30** **suma cukrów prostych [g] 56,1**
2026-07-08 środa	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (***MLEKO***) POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 30 g (***SOJA, GORCZYCA***) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka, olej rzepakowy) 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 80 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI drobnotarta (marchew, olej rzepakowy, cukier, sok z cytryny) 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWARÓŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g (***MLEKO***) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g	**Energia [kcal] 2 303,9** **Białko ogółem [g] 98,9** **Tłuszcz [g] 78** **Węglowodany ogółem [g] 326,8** **Sód [mg] 2 774** **Błonnik pokarmowy [g] 45,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29** **suma cukrów prostych [g] 60**
	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g (***SOJA, GORCZYCA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (***MLEKO***) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka, olej rzepakowy) 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	SEREK WIEJSKI (150g) 1 szt (***MLEKO***)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 80 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI b/c drobnotarta (marchew, olej rzepakowy, sok z cytryny, ksylitol) 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWARÓŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g (***MLEKO***) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	**Energia [kcal] 2 512,9** **Białko ogółem [g] 130** **Tłuszcz [g] 95,3** **Węglowodany ogółem [g] 303,6** **Sód [mg] 3 792,1** **Błonnik pokarmowy [g] 47,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4** **suma cukrów prostych [g] 26,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-07-09 czwartek	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) MARMOLADA 50 g SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, sałata radiccio, oliwki, ogórek zielony, oliwa z oliwek) 60 g ROSZPONKA 5 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA KAPUŚNIAK Z BIAŁEJ KAPUSTY (ziemniaki,kapusta biała,kiełbasa wp.,marchew,seler,pietruszka,przecier pomidorowy) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 150 g (***GLUTEN, SELER***) RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SURÓWKA COLESLAW (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 200 g (***JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA DĘBOWA (wp.) 80 g (***SOJA***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	HERBATNIKI 100G 1 szt (***GLUTEN***)	**Energia [kcal] 2 592,1** **Białko ogółem [g] 85,8** **Tłuszcz [g] 91** **Węglowodany ogółem [g] 367,3** **Sód [mg] 4 388,9** **Błonnik pokarmowy [g] 33** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5** **suma cukrów prostych [g] 87,2**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER TOPIONY 50g 0,5 szt (***MLEKO***) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, sałata radiccio, oliwki, ogórek zielony, oliwa z oliwek) 60 g ROSZPONKA 5 g HERBATA (250ml) 1 szt	MIX SAŁAT Z POMIDOREM I SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, pomidor, słonecznik) 100 g	ZUPA KAPUŚNIAK Z BIAŁEJ KAPUSTY (ziemniaki,kapusta biała,kiełbasa wp.,marchew,seler,pietruszka,przecier pomidorowy) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 150 g (***GLUTEN, SELER***) RYŻ BRAZOWY GOTOWANY 200 g SURÓWKA COLESLAW B/CUKRU (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, ksylitol) 200 g (***JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA DĘBOWA (wp.) 80 g (***SOJA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	**Energia [kcal] 2 219,2** **Białko ogółem [g] 89,8** **Tłuszcz [g] 91,4** **Węglowodany ogółem [g] 277** **Sód [mg] 4 687,8** **Błonnik pokarmowy [g] 39,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7** **suma cukrów prostych [g] 14,5**
2026-07-10 piątek	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (***JAJA, GORCZYCA***) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 10 g JABŁKO (120g) 1 szt		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) MORSZCZUK PANIEROWANY PIECZONY (filet z morszczuka,jaja,mąka,bułka tarta) 80 g (***GLUTEN, JAJA, RYBA***) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA KOPENHASKA (kap. biała, sał. lodowa, ogórek kiszony, marchew, cebula, natka pietruszki, jogurt nat., musztarda) 200 g (***MLEKO, GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g (***MLEKO***) MIÓD 25g 1 szt POMIDOR 60 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g	CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka, olej rzepakowy) 100 g	**Energia [kcal] 2 122,4** **Białko ogółem [g] 88,7** **Tłuszcz [g] 65,3** **Węglowodany ogółem [g] 316,8** **Sód [mg] 2 929,9** **Błonnik pokarmowy [g] 46,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2** **suma cukrów prostych [g] 32,4**
	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (***JAJA, GORCZYCA***) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 10 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g JABŁKO (120g) 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 100 g (***RYBA***) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA KOPENHASKA (kap. biała, sał. lodowa, ogórek kiszony, marchew, cebula, natka pietruszki, jogurt nat., musztarda) 200 g (***MLEKO, GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 100 g (***MLEKO***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g POMIDOR 60 g KIEŁKI 2 g	CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka, olej rzepakowy) 100 g	**Energia [kcal] 2 460,7** **Białko ogółem [g] 114,8** **Tłuszcz [g] 85,3** **Węglowodany ogółem [g] 328,5** **Sód [mg] 3 379,4** **Błonnik pokarmowy [g] 54,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4** **suma cukrów prostych [g] 33,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-29 do dnia 2026-07-12 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-11 sobota	Medical_Dieta podstawowa	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (***MLEKO, SELER***) SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g POMIDOR 60 g KIEŁKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) STEK WP. Z CEBULKĄ PIECZONY (łopatka wp., cebula, mąka pszenna) 100 g (***JAJA***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej rzepakowy) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (***MLEKO***) OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt RUKOLA 4 g HERBATA (250ml) 1 szt	CIASTKA Belvita 50g 1 Por (***GLUTEN, MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 209,7** **Białko ogółem [g] 92,6** **Tłuszcz [g] 79,3** **Węglowodany ogółem [g] 295,9** **Sód [mg] 3 770,9** **Błonnik pokarmowy [g] 34,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9** **suma cukrów prostych [g] 44,9**
	Medical_Dieta cukrzycowa	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (***MLEKO, SELER***) KIEŁKI 2 g POMIDOR 60 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) STEK WP. Z CEBULKĄ PIECZONY (łopatka wp., cebula, mąka pszenna) 100 g (***JAJA***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej rzepakowy) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (***MLEKO***) OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt RUKOLA 4 g HERBATA (250ml) 1 szt	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 280,8** **Białko ogółem [g] 103,8** **Tłuszcz [g] 86,1** **Węglowodany ogółem [g] 285,2** **Sód [mg] 4 215** **Błonnik pokarmowy [g] 37,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2** **suma cukrów prostych [g] 36,1**
2026-07-12 niedziela	Medical_Dieta podstawowa	CHAŁKA 100G 0,2 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SEREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 100 g (***MLEKO***) KREM ORZECHOWO-KAKAOWY 20G 1 szt (***MLEKO***) JABŁKO (120g) 1 szt KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***)		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przyprawy) 150 g MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (***GLUTEN***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	WAFELEK KAKAOWY (20g) 1 szt (***GLUTEN, MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 307,6** **Białko ogółem [g] 95** **Tłuszcz [g] 65,7** **Węglowodany ogółem [g] 327,5** **Sód [mg] 2 285,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29** **suma cukrów prostych [g] 83**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (***JAJA***) POMIDOR 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***)	SEREK WIEJSKI (150g) 1 szt (***MLEKO***)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przyprawy) 150 g MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	**Energia [kcal] 2 321,7** **Białko ogółem [g] 118,5** **Tłuszcz [g] 77,2** **Węglowodany ogółem [g] 276,9** **Sód [mg] 4 398,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32** **suma cukrów prostych [g] 32,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone