

Jadłospis Dekadowy 14-23.05.2026 – DIETA PODSTAWOWA

	14.05.2026 CZWARTEK	15.05.2026 PIĄTEK	16.05.2026 SOBOTA	17.05.2026 NIEDZIELA	18.05.2026 PONIEDZIAŁEK
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], sałatka jarzynowa -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ser żółty -30g[mleko], papryka -50g, herbata z cytryną -250ml	Kasza jaglana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna-15g[mleko], jajko w dipie koperkowym -120g[mleko,jaja], pasta z zielonego groszku -40g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], papryka -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Kasza jęczmienna na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca,dwutlenek siarki], ser żółty -50g[mleko], ogórek kiszony-50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Płatki owsiane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka- 120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], serek fromage -40g[mleko], papryka- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Grysik na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], filet drobiowy w galarecie -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca,dwutlenek siarki], serek topiony -34g[mleko], ogórek-50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml
II Ś	Wafle ryżowe-40g[sezam, soja, orzechy]	Jabłko	Banan	Mandarynka	Serek wypasiony owocowy-100g[mleko]
OBIAD	Grysikowa na rosole -450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], ragout mięsno jarzynowe-70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g [mleko], ogórek konserwowy-100g [seler, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], makaron z jabłkami -330g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, orzechy ziemne, sezam, łubin], jogurt owocowy bez cukru -150g[mleko], Herbata z cytryną -250ml	Pomidorowa z ryżem- 450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], kielbasa z rusztu-150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], kapusta zasmażana-120g [zboża zawierające gluten, mleko, seler], kompot owocowy -250ml	Rosół z makaronem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], udziec w sosie koperkowym -200/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, orzechy, orzechy ziemne, sezam, łubin], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchewka z groszkiem-120g [zboża zawierające gluten, mleko, seler], kompot owocowy -250ml	Krupnik -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler], Ryż po chińsku -300g[zboża zawierające gluten, mleko, ryby, jaja, seler, soja gorczyca], brokuł gotowany-120g [zboża zawierające gluten, mleko, seler], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną-250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg ze szczypiorkiem -60g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z tuńczyka -100g[zboża zawierające gluten, mleko,seler, ryby], serek topiony -30g[mleko], pomidor -50g, iść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z jaj z groszkiem-60g[mleko, jajka, soja, gorczyca, seler], miód, dżem -50g, pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z brokuła-100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], szynka 30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca,dwutlenek siarki], rukola	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka śledziowa-100 [zboża zawierające gluten, mleko, ryby, seler, soja gorczyca], jajko -60g[jajko], liść sałaty zielonej
II KOL.	Kasza manna owocowa-150g[mleko]	Sok pomidorowy -300ml[seler]	Kefir-250g[mleko]	Jogurt naturalny-250ml [mleko]	Ciastka owsiane -30g[zboża zawierające gluten, mleko, soja, orzechy]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2313 BIAŁKO(g): 97,2 TŁUSZCZE(g): 65,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 26,1 WĘGLOWODANY(g): 264,6 W TYM CUKRY (g): 24,3 BŁONNIK (g): 30,9 SÓL (g): 5,1 SÓD(mg): 1969	ENERGIA(kcal): 2182 BIAŁKO(g): 82 TŁUSZCZE(g): 57,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 24 WĘGLOWODANY(g): 339 W TYM CUKRY (g): 27,9 BŁONNIK (g): 40 SÓL (g): 3,9 SÓD(mg): 1462	ENERGIA(kcal): 2243 BIAŁKO(g): 110,7 TŁUSZCZE(g): 78 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 26 WĘGLOWODANY(g): 279 W TYM CUKRY (g): 18 BŁONNIK (g): 33 SÓL (g): 5,3 SÓD(mg): 2153,7	ENERGIA(kcal): 2243 BIAŁKO(g): 120 TŁUSZCZE(g): 91 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 37,8 WĘGLOWODANY(g): 235 W TYM CUKRY (g): 9,9 BŁONNIK (g): 33,8 SÓL (g): 3,9 SÓD(mg): 1770	ENERGIA(kcal): 2265 BIAŁKO(g): 103,5 TŁUSZCZE(g): 79,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 26,1 WĘGLOWODANY(g): 280,4 W TYM CUKRY (g): 8 BŁONNIK (g): 30,1 SÓL (g): 4,1 SÓD(mg): 1558,8

Uwagi: Dział Żywnienia i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 14-23.05.2026 – DIETA PODSTAWOWA

	19.05.2026 WTOREK	20.05.2026 ŚRODA	21.05.2026 CZWARTEK	22.05.2026 PIĄTEK	23.05.2026 SOBOTA
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo razowe -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z rzodkiewką -50g[mleko,ryby] twaróg z koperkiem-50g [mleko], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Płatki kukurydziane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten] margaryna -15g[mleko], serek wypasiony-125g[mleko], miód-25g, papryka- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z makrelą -50g[mleko,ryby] twaróg z koncentratem-50g [mleko], ogórek kiszony -50g, herbata z cytryną -250ml	Ryż na mleku -350ml [mleko, orzechy, orzechy ziemne], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], pasta z jarzyn gotowanych-80g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], jaja -120g[jaja], ogórek -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z rzodkwią białą -50g[mleko] twaróg z papryką mieloną- 50g [zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, orzechy, orzechy ziemne,sezam], ogórek -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml
II Ś	jabłko	pomarańcza	Batonik proteiowy z twarogiem- 40g mleko]	Jabłko	banan
OBIAD	Koperkowa z ryżem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pieczeń z karkówki-70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko],f surówka z czerwonej kapuasty -120g[mleko, jaja], kompot owocowy -250ml	Jarzynowa z kaszą jaglaną -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], pulpety w sosie -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], buraczki -120g[mleko], kompot owocowy -250ml	Żurek z ziemniakami-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], gulasz drobiowy-70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kasza jęczmienna -160g[zboża zawierające gluten, mleko], surówka z marchewki-120g[mleko], kompot owocowy -250ml	Kalafiorowa z t. ciastem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ryba po grecku-70/150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], kompot owocowy -250ml	Zupa ziemniaczana -450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], pyzy z mięsem-250g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], kapusta zasmażana -120g[zboża zawierające gluten], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną-250ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z ciecierzycy -115g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], szynka -30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z selera konserwowego-100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], szynka -30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], pomidor-50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo razowe -100g[zboża zawierające gluten],masło-10g[mleko], pieczeń rzymska -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], sałatka warzywna -80g, liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z kaszy jaglanej -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, soja, gorczyca, seler], serek topiony -30g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], szynka – 50g[zboża zawierające gluten, mleko, ryby, jaja, seler, soja, gorczyca], ser żółty -50g[mleko], ogórek kiszony-50g, liść sałaty zielonej
II KOL.	Skyr owocowy-330ml [mleko]	Mus owocowy -100g	Sok wielowarzywny -300g	Jogurt owocowy bez cukru-150g [mleko]	Owsianka w tubce-1szt[zboża zawierające gluten, mleko]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2445 BIAŁKO(g): 140 TŁUSZCZE(g): 89,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 26,1 WĘGLOWODANY(g): 311,8 W TYM CUKRY (g): 14,4 BŁONNIK (g): 39,6 SÓL (g): 6,1 SÓD(mg): 1601	ENERGIA(kcal): 2144 BIAŁKO(g): 84 TŁUSZCZE(g): 67,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 27 WĘGLOWODANY(g): 304,4 W TYM CUKRY (g): 13,5 BŁONNIK (g): 38,1 SÓL (g): 2,7 SÓD(mg): 1164,6	ENERGIA(kcal): 2299 BIAŁKO(g): 118,4 TŁUSZCZE(g): 75,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 25,2 WĘGLOWODANY(g): 291 W TYM CUKRY (g): 11,7 BŁONNIK (g): 40,1 SÓL (g): 6,3 SÓD(mg): 2381,4	ENERGIA(kcal): 2010 BIAŁKO(g): 87,7 TŁUSZCZE(g): 65,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 24,3 WĘGLOWODANY(g): 272 W TYM CUKRY (g): 24,3 BŁONNIK (g): 37 SÓL (g): 2,8 SÓD(mg): 1186,2	ENERGIA(kcal): 2111 BIAŁKO(g): 102,8 TŁUSZCZE(g): 65,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 17,1 WĘGLOWODANY(g): 278,5 W TYM CUKRY (g): 21,6 BŁONNIK (g): 27,5 SÓL (g): 4 SÓD(mg): 1621

Uwagi: Dział Żywności i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 14-23.05.2026 → DIETA ŁATWOSTRAWNA

	14.05.2026 CZWARTEK	15.05.2026 PIĄTEK	16.05.2026 SOBOTA	17.05.2026 NIEDZIELA	18.05.2026 PONIEDZIAŁEK
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], sałatka jarzynowa -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ser żółty -30g[mleko], pomidor -50g, herbata z cytryną -250ml	Kasza jaglana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna-15g[mleko], jajko w duple koperkowym -120g[mleko,jaja], pasta z jarzyn -40g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Kasza jęczmienna na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca,dwutlenek siarki], ser żółty -50g[mleko], ogórek kiszony-50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Płatki owsiane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka- 50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], serek wiejski -150g[mleko], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Grysik na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], filet drobiowy w galarecie -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca,dwutlenek siarki], serek topiony -34g[mleko], ogórek kiszony-50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml
II Ś	Wafle ryżowe-40g[sezam, soja, orzechy]	Jabłko	Banan	Mandarynka	Serek wypasiony owocowy-100g[mleko]
OBIAD	Grysikowa na rosole - 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], potrawka z kurczaka -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g [mleko], sałatka z pomidora-100g [seler, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], makaron z jabłkami -330g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, orzechy ziemne, sezam, łubin], jogurt owocowy bez cukru -150g[mleko], Herbata z cytryną -250ml	Pomidorowa z ryżem- 450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], hashe'e-70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], sałata lodowa-35g [zboża zawierające gluten, mleko, seler], kompot owocowy -250ml	Rosół z makaronem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], udziec w sosie koperkowym -200/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, orzechy, orzechy ziemne, sezam, łubin], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchewka z groszkiem-120g [zboża zawierające gluten, mleko, seler], kompot owocowy -250ml	Krupnik -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler], risotto mięso jarzynowe-300g[zboża zawierające gluten, mleko,ryby, jaja, seler, soja gorczyca], brokuł gotowany-120g [zboża zawierające gluten, mleko, seler], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną-250ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg ze szczypiorkiem -60g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z tuńczyka-80g[zboża zawierające gluten, mleko,seler, ryby], serek topiony -30g[mleko], pomidor -50g, iść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z jaj z groszkiem-60g[mleko, jajka, soja, gorczyca, seler], miód, dżem -50g, pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z brokuła-100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], szynka 30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca,dwutlenek siarki], rukola	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta rybna-80g[zboża zawierające gluten, mleko, ryby, seler, soja gorczyca], jajko -60g[jajko], liść sałaty zielonej
II KOL.	Kasza manna owocowa-150g[mleko]	Sok pomidorowy -300ml[seler]	Kefir-250g[mleko]	Jogurt naturalny-250ml [mleko]	Ciastka owsiane -30g[zboża zawierające gluten, mleko, soja, orzechy]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2185 BIAŁKO(g): 101,7 TŁUSZCZE(g): 76,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 25,2 WĘGLOWODANY(g): 274,9 W TYM CUKRY (g): 26,1 BŁONNIK (g): 21,4 SÓL (g): 3,6 SÓD(mg): 1358,1	ENERGIA(kcal): 2165 BIAŁKO(g): 88,4 TŁUSZCZE(g): 58,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 25,2 WĘGLOWODANY(g): 328,5 W TYM CUKRY (g): 27 BŁONNIK (g): 28,3 SÓL (g): 3,9 SÓD(mg): 1498,5	ENERGIA(kcal): 2325 BIAŁKO(g): 103,1 TŁUSZCZE(g): 88,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 36,9 WĘGLOWODANY(g): 282,9 W TYM CUKRY (g): 14,4 BŁONNIK (g): 21,1 SÓL (g): 4,1 SÓD(mg): 1710,9	ENERGIA(kcal): 2290 BIAŁKO(g): 133,3 TŁUSZCZE(g): 85,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 28,8 WĘGLOWODANY(g): 249,8 W TYM CUKRY (g): 9 BŁONNIK (g): 24,4 SÓL (g): 4,5 SÓD(mg): 1630	ENERGIA(kcal): 2319 BIAŁKO(g): 108,3 TŁUSZCZE(g): 75,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 23,4 WĘGLOWODANY(g): 304 W TYM CUKRY (g): 8,6 BŁONNIK (g): 22,3 SÓL (g): 3,1 SÓD(mg): 1228,5

Uwagi: Dział Żywności i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 14-23.05.2026 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

	19.05.2026 WTOREK	20.05.2026 ŚRODA	21.05.2026 CZWARTEK	22.05.2026 PIĄTEK	23.05.2026 SOBOTA
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg czysty -50g[mleko,ryby] twaróg z koperkiem-50g [mleko], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Płatki kukurydziane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten] margaryna -15g[mleko], serek wypasiony-125g[mleko], miód-25g, pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z koncentratem -50g[mleko,ryby] twaróg z koperkiem- 50g [mleko], ogórek kiszony -50g, herbata z cytryną -250ml	Ryż na mleku -350ml [mleko, orzechy, orzechy ziemne], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], pasta z jarzyn gotowanych-80g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], jaja -120g[jaja], ogórek kiszony-50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg -50g[mleko] twaróg z papryką mieloną-50g [zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, orzechy, orzechy ziemne,sezam], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml
II Ś	jabłko	pomarańcza	Batonik proteiowy z twarogiem- 40g mleko]	Jabłko	banan
OBIAD	Koperkowa z ryżem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], filet z indyka w sosie-70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], dynia gotowana -120g[zboża zawierające gluten, jaja, seler, gorczyca, soja], kompot owocowy -250ml	Jarzynowa z kaszą jaglaną -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], pulpety w sosie -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], buraczki -120g[mleko], kompot owocowy -250ml	Żurek z ziemniakami-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], filet drobiowy w sosie-70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kasza jęczmienna -160g[zboża zawierające gluten, mleko], surówka z marchewki-120g[mleko], kompot owocowy -250ml	Kalafiorowa z t. ciastem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ryba po grecku-70/150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], kompot owocowy -250ml	Zupa ziemniaczana -450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], kluski śląskie z sosem mięsno jarzynowym-220/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], sałata zielona -120g[mleko], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[1zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z jarzyn -80g[soja, seler, gorczyca, sezam], szynka-30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], pomidor-50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], jaja-60g[jaja], szynka -30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], pomidor-50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], sałatka warzywna -80g, liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg -80g[mleko], pomidor -50g, rukola	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], szynka-50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ser żółty -50g[mleko], ogórek kiszony-50g, liść sałaty zielonej
II KOL.	Skyr owocowy-330ml [mleko]	Mus owocowy -100g	Sok wielowarzywny -300g	Jogurt owocowy bez cukru-150g [mleko]	Owsianka w tubce-1szt[zboża zawierające gluten, mleko]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2039 BIAŁKO(g): 130,5 TŁUSZCZE(g): 45,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 20,7 WĘGLOWODANY(g): 277,2 W TYM CUKRY (g): 9,9 BŁONNIK (g): 23,5 SÓL (g): 2,9 SÓD(mg): 1009	ENERGIA(kcal): 2148 BIAŁKO(g): 89,1 TŁUSZCZE(g): 68 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 22,5 WĘGLOWODANY(g): 299,4 W TYM CUKRY (g): 12,6 BŁONNIK (g): 28 SÓL (g): 2,6 SÓD(mg): 1117	ENERGIA(kcal): 2253 BIAŁKO(g): 122 TŁUSZCZE(g): 63,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 24,3 WĘGLOWODANY(g): 306 W TYM CUKRY (g): 10,8 BŁONNIK (g): 31,1 SÓL (g): SÓD(mg):	ENERGIA(kcal): 2005 BIAŁKO(g): 92,3 TŁUSZCZE(g): 59,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g): WĘGLOWODANY(g): 267 W TYM CUKRY (g): BŁONNIK (g): 25,7 SÓL (g): 2,4 SÓD(mg): 980,1	ENERGIA(kcal): 2088 BIAŁKO(g): 111 TŁUSZCZE(g): 65,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 30,6 WĘGLOWODANY(g): 349,9 W TYM CUKRY (g): 18,90 BŁONNIK (g): 18,1 SÓL (g): 5,8 SÓD(mg): 1906,2

Uwagi: Dział Żywności i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 14-23.05.2026 – DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

	14.05.2026 CZWARTEK	15.05.2026 PIĄTEK	16.05.2026 SOBOTA	17.05.2026 NIEDZIELA	18.05.2026 PONIEDZIAŁEK
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], serek wiejski -150g[mleko], miód -25g, pomidor -50g, herbata z cytryną -250ml	Kasza jaglana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna-5g[mleko], szynka -50g [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pasta z jarzyn -40g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Kasza jęczmienna na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], szynka -30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca, dwutlenek siarki], serek homogenizowany -125g[mleko], ogórek kiszony-50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Płatki owsiane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], szynka- 50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], serek wiejski -150g[mleko], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Grysik na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], filet drobiowy w galarecie -30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca, dwutlenek siarki], serek homogenizowany -125g[mleko], ogórek kiszony-50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml
II Ś	Wafle ryżowe-40g[sezam, soja, orzechy]	Jabłko	Banan	Mandarynka	Serek wypasiony owocowy-100g[mleko]
OBIAD	Grysikowa na rosole - 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], potrawka z kurczaka -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g [mleko], marchewka gotowana-120g [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], makaron z jabłkami -330g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, orzechy ziemne, sezam, łubin], jogurt owocowy bez cukru -150g[mleko], Herbata z cytryną -250ml	Pomidorowa z ryżem- 450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], hashe'e-70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], sałata lodowa-35g [zboża zawierające gluten, mleko, seler], kompot owocowy -250ml	Rosół z makaronem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], udziec w sosie koperkowym -200/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, orzechy, orzechy ziemne, sezam, łubin], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchewka z gotowana-120g [zboża zawierające gluten, mleko, seler], kompot owocowy -250ml	Krupnik -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler], risotto mięso jarzynowe-300g[zboża zawierające gluten, mleko, ryby, jaja, seler, soja gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchew gotowana-120g [zboża zawierające gluten, mleko, seler], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną-250ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], twaróg ze szczypiorkiem -60g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], serek wiejski -150g[mleko], pomidor -50g, iść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], pasta z białek jaj-60g[mleko, jaja, soja, gorczyca, seler], miód, dżem -50g, pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], twaróg-100g[mleko], szynka 30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca, dwutlenek siarki], rukola	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], pasta rybna-80g[zboża zawierające gluten, mleko, ryby, seler, soja gorczyca], liść sałaty zielonej
II KOL.	Kasza manna owocowa-150g[mleko]	Sok pomidorowy -300ml[seler]	Kefir-250g[mleko]	Jogurt naturalny-250ml [mleko]	Ciastka owsiane -30g[zboża zawierające gluten, mleko, soja, orzechy]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2309 BIAŁKO(g): 113,8 TŁUSZCZE(g): 56,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 17,1 WĘGLOWODANY(g): 337,2 W TYM CUKRY (g): 27 BŁONNIK (g): 23,8 SÓL (g): 3,9 SÓD(mg): 1126	ENERGIA(kcal): 1981 BIAŁKO(g): 84 TŁUSZCZE(g): 40,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g):13,5 WĘGLOWODANY(g): 328,2 W TYM CUKRY (g): 27 BŁONNIK (g): 27,7 SÓL (g): 4,4 SÓD(mg): 1225	ENERGIA(kcal): 2177 BIAŁKO(g): 104 TŁUSZCZE(g): 69,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 29,7 WĘGLOWODANY(g): 286,7 W TYM CUKRY (g): 14,4 BŁONNIK (g): 20,5 SÓL (g): 3 SÓD(mg): 1280,7	ENERGIA(kcal): 2042 BIAŁKO(g): 124,7 TŁUSZCZE(g): 43,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 14,4 WĘGLOWODANY(g): 240,1 W TYM CUKRY (g): 8,1 BŁONNIK (g): 21 SÓL (g): 2,7 SÓD(mg): 926,1	ENERGIA(kcal): 2317 BIAŁKO(g): 113,9 TŁUSZCZE(g): 63,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 27 WĘGLOWODANY(g): 311 W TYM CUKRY (g): 8,9 BŁONNIK (g): 23,2 SÓL (g): 3,1 SÓD(mg): 1220

Uwagi: Dział Żywności i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 14-23.05.2026 → DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

	19.05.2026 WTOREK	20.05.2026 ŚRODA	21.05.2026 CZWARTEK	22.05.2026 PIĄTEK	23.05.2026 SOBOTA
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], twaróg -50g[mleko] twaróg z koperkiem- 50g [mleko], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Płatki kukurydziane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten] margaryna -5g[mleko], serek wypasiony- 125g[mleko], miód-25g, pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Płatki jęczmieńne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], twaróg z koncentratem -50g[mleko,ryby] twaróg z koperkiem- 50g [mleko], ogórek kiszony -50g, herbata z cytryną -250ml	Ryż na mleku -350ml [mleko, orzechy, orzechy ziemne], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], pasta z jarzyn gotowanych-80g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], twaróg -50g[mleko] twaróg z papryką mieloną-50g [zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, orzechy, orzechy ziemne,sezam], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml
II Ś	jabłko	pomarańcza	Batonik proteiowy z twarogiem- 40g mleko]	Jabłko	banan
OBIAD	Koperkowa z ryżem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], filet z indyka w sosie-70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], dynia gotowana -120g[zboża zawierające gluten, jaja, seler, gorczyca, soja], kompot owocowy -250ml	Jarzynowa z kaszą jaglaną -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], pulpety w sosie -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], buraczki -120g[mleko], kompot owocowy -250ml	Zupa ziemniaczana-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], filet drobiowy w sosie-70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchewka gotowana -120g[mleko], kompot owocowy -250ml	Kalafiorowa z t. ciastem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ryba gotowana po grecku-70/150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], kompot owocowy -250ml	Zupa ziemniaczana -450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ziemniaki z sosem mięsno jarzynowym-220/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], sałata zielona -120g[mleko], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[1zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], pasta z jarzyn -80g[soja, seler, gorczyca, sezam], szynka-30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], pomidor-50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], pomidor-50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pomidor -80g, liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], twaróg -80g[mleko], pomidor -50g, rukola	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], szynka-30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], serek homogenizowany -125g[mleko], ogórek kiszony-50g, liść sałaty zielonej
II KOL.	Skyr owocowy-330ml [mleko]	Mus owocowy -100g	Sok wielowarzywny -300g	Jogurt owocowy bez cukru-150g [mleko]	Owsianka w tubce-1szt[zboża zawierające gluten, mleko]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2174 BIAŁKO(g): 130,5 TŁUSZCZE(g): 36,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 17,1 WĘGLOWODANY(g): 277,4 W TYM CUKRY (g): 9,9 BŁONNIK (g): 23,5 SÓL (g): 2,9 SÓD(mg): 1003,5	ENERGIA(kcal): 2013 BIAŁKO(g): 85,9 TŁUSZCZE(g): 54,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 23,4 WĘGLOWODANY(g): 299,3 W TYM CUKRY (g): 12,6 BŁONNIK (g): 28 SÓL (g): 2,8 SÓD(mg): 2000	ENERGIA(kcal): 2208 BIAŁKO(g): 121 TŁUSZCZE(g): 44,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 18 WĘGLOWODANY(g): 282,8 W TYM CUKRY (g): 9,9 BŁONNIK (g): 25,7 SÓL (g): 5,3 SÓD(mg): 2080	ENERGIA(kcal): 1900 BIAŁKO(g): 85,3 TŁUSZCZE(g): 36,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 15,3 WĘGLOWODANY(g): 260 W TYM CUKRY (g): 22,5 BŁONNIK (g): 25,2 SÓL (g): 3 SÓD(mg): 1177,2	ENERGIA(kcal): 2213 BIAŁKO(g): 112,8 TŁUSZCZE(g): 58,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 18,9 WĘGLOWODANY(g): 308,2 W TYM CUKRY (g): 18,9 BŁONNIK (g): 18 SÓL (g): 4,8 SÓD(mg): 1550

Uwagi: Dział Żywności i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 14-23.05.2026 → DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW					
	14.05.2026 CZWARTEK	15.05.2026 PIĄTEK	16.05.2026 SOBOTA	17.05.2026 NIEDZIELA	18.05.2026 PONIEDZIAŁEK
ŚNIADANIE	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], sałatka jarzynowa -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ser żółty -30g[mleko], papryka -50g, herbata z cytryną -250ml	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna-15g[mleko], jajko w dipie koperkowym -120g[mleko,jaja], pasta z zielonego groszku -40g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], papryka -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca,dwutlenek siarki], ser żółty -50g[mleko], ogórek kiszony-50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka- 120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], serek fromage -40g[mleko], papryka- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], filet drobiowy w galarecie -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca,dwutlenek siarki], serek topiony -34g[mleko], ogórek-50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml
II Ś	Wafle ryżowe-40g[sezam, soja, orzechy]	Jabłko	jabłko	Mandarynka	kefir-250g[mleko]
OBIAD	Grysikowa na rosole - 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], ragout mięsno jarzynowe-70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g [mleko], sałatka z pomidora-120g [seler, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], makaron z serem -330g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], Herbata z cytryną -250ml	Pomidorowa z ryżem- 450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], hashe'e-70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], sałata lodowa-35g [zboża zawierające gluten, mleko, seler], kompot owocowy -250ml	Rosół z makaronem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], udziec w sosie koperkowym -200/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, orzechy, orzechy ziemne, sezam, łubin], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchewka z groszkiem-120g [zboża zawierające gluten, mleko, seler], kompot owocowy -250ml	Krupnik -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler], risotto mięso jarzynowe-300g[zboża zawierające gluten, mleko, ryby, jaja, seler, soja gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], brokuł gotowany-120g [zboża zawierające gluten, mleko, seler], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną-250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg ze szczypiorkiem -60g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z tuńczyka -100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, ryby], serek topiony -30g[mleko], pomidor -50g, iść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z jaj z groszkiem-60g[mleko, jajka, soja, gorczyca, seler], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca,dwutlenek siarki], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z brokuła-100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], szynka 30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca,dwutlenek siarki], rukola	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka śledziowa-100 [zboża zawierające gluten, mleko, ryby, seler, soja gorczyca], jajko -60g[jajko], liść sałaty zielonej
II KOL.	Jogurt bogatobiałkowy SBA -200ml [mleko] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Sok pomidorowy -300ml[seler] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Kefir-250g[mleko] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Jogurt naturalny-250ml [mleko] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Wafle ryżowe-40g[sezam, soja, orzechy] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2220 BIAŁKO(g): 112,1 TŁUSZCZE(g): 78,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 29,7 WĘGLOWODANY(g): 267,5 W TYM CUKRY (g): 25,2 BŁONNIK (g): 32,3 SÓL (g): 3,3 SÓD(mg): 1209	ENERGIA(kcal): 1981 BIAŁKO(g): 81,7 TŁUSZCZE(g): 55,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 24,3 WĘGLOWODANY(g): 251,6 W TYM CUKRY (g): 12,6 BŁONNIK (g): 34 SÓL (g): 3,6 SÓD(mg): 1326,6	ENERGIA(kcal): 1995 BIAŁKO(g): 101,7 TŁUSZCZE(g): 89,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 35,1 WĘGLOWODANY(g): 196,2 W TYM CUKRY (g): 9,9 BŁONNIK (g): 27,4 SÓL (g): 4,9 SÓD(mg): 1974,6	ENERGIA(kcal): 2051 BIAŁKO(g): 112,9 TŁUSZCZE(g): 90,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 35,1 WĘGLOWODANY(g): 197,4 W TYM CUKRY (g): 9 BŁONNIK (g): 30,1 SÓL (g): 3,5 SÓD(mg): 1633,5	ENERGIA(kcal): 2127 BIAŁKO(g): 89,7 TŁUSZCZE(g):78,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 28,8 WĘGLOWODANY(g): 264 W TYM CUKRY (g): 9 BŁONNIK (g): 29 SÓL (g): 3,6 SÓD(mg): 1495,8

Uwagi: Dział Żywnienia i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 14-23.05.2026 → DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

	19.05.2026 WTOREK	20.05.2026 ŚRODA	21.05.2026 CZWARTEK	22.05.2026 PIĄTEK	23.05.2026 SOBOTA
ŚNIADANIE	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z konserwą rybną -50g[mleko,ryby] twaróg z koperkiem-50g [mleko], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten] margaryna -15g[mleko], serek wypasiony-125g[mleko], szynka -30g[zboża zawierające gluten, mleko, ryby, jaja, seler, soja, gorczyca], papryka- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z makrelą -50g[mleko,ryby] twaróg z koncentratem-50g [mleko], ogórek kiszony -50g, herbata z cytryną -250ml	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], pasta z jarzyn gotowanych-80g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], jaja -120g[jaja], ogórek -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z rzodkwią białą -50g[mleko] twaróg z papryką mieloną-50g [zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, orzechy, orzechy ziemne,sesam], ogórek -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml
II Ś	jabłko	pomarańcza	Jogurt bogatobiałkowy SBA -200g [mleko]	Jabłko	jabłko
OBIAD	Koperkowa z ryżem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], filet z indyka w sosie-70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], dynia gotowana -120g[zboża zawierające gluten, jaja, seler, gorczyca, soja], kompot owocowy -250ml	Jarzynowa z kaszą jaglaną -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], pulpety w sosie -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], buraczki -120g[mleko], kompot owocowy -250ml	Żurek z ziemniakami-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], filet drobiowy w sosie-70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], kasza jęczmienna -160g[zboża zawierające gluten, mleko], surówka z marchewki-120g[mleko], kompot owocowy -250ml	Kalafiorowa z t. ciastem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ryba po grecku-70/150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], kompot owocowy -250ml	Zupa ziemniaczana -450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], kluski śląskie z sosem mięsno jarzynowym-220/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], sałata zielona -120g[mleko], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną-250ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko],pasta z ciecierzycy -115g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], szynka -30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca] pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham-100g[1zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z selera konserwowego-100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], szynka -30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], pomidor-50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten],masło-10g[mleko], pieczeń rzymska -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], sałatka warzywna -80g, liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z kaszy jaglanej -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, soja, gorczyca, seler], serek topiony -30g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], szynka –50g[zboża zawierające gluten, mleko, ryby, jaja, seler, soja, gorczyca], ser żółty -50g[mleko], ogórek kiszony-50g, liść sałaty zielonej
II KOL.	Skyr naturalny-330ml [mleko] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Kefir-250ml [mleko] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Sok wielowarzywny -300g pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Jogurt owocowy bez cukru-150g [mleko] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Sok pomidorowy -330g[seler] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2134 BIAŁKO(g): 132,8 TŁUSZCZE(g): 68,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g):18,9 WĘGLOWODANY(g): 248,2 W TYM CUKRY (g): 9,9 BŁONNIK (g): 34,1 SÓL (g): 5,6 SÓD(mg): 1495,8	ENERGIA(kcal): 2000 BIAŁKO(g): 90,2 TŁUSZCZE(g): 72,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 31,5 WĘGLOWODANY(g): 252,6 W TYM CUKRY (g): 12,6 BŁONNIK (g): 34,4 SÓL (g): 2,5 SÓD(mg): 1091,7	ENERGIA(kcal): 2152 BIAŁKO(g): 121,7 TŁUSZCZE(g): 65,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 24,3 WĘGLOWODANY(g): 272,4 W TYM CUKRY (g): 19,8 BŁONNIK (g): 38 SÓL (g): 5,9 SÓD(mg): 2259	ENERGIA(kcal): 2002 BIAŁKO(g): 85,7 TŁUSZCZE(g): 59,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g):18 WĘGLOWODANY(g): 278,1 W TYM CUKRY (g): 25,2 BŁONNIK (g): 37,1 SÓL (g): 1,9 SÓD(mg): 823,5	ENERGIA(kcal): 2014 BIAŁKO(g): 99,5 TŁUSZCZE(g): 64,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 27 WĘGLOWODANY(g): 242,1 W TYM CUKRY (g): 11,7 BŁONNIK (g): 28,3 SÓL (g): 6,7 SÓD(mg): 2354,4

Uwagi: Dział Żywności i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 14-23.05.2026 – DIETA BOGATOBIAŁKOWA

	14.05.2026 CZWARTEK	15.05.2026 PIĄTEK	16.05.2026 SOBOTA	17.05.2026 NIEDZIELA	18.05.2026 PONIEDZIAŁEK
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], sałatka jarzynowa -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ser żółty -30g[mleko], pomidor -50g, herbata z cytryną -250ml	Kasza jaglana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna-15g[mleko], jajko w dipie koperkowym -120g[mleko,jaja], pasta z jarzyn -40g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Kasza jęczmienna na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca,dwutlenek siarki], ser żółty -50g[mleko], ogórek kiszony-50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Płatki owsiane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka- 50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], serek wiejski -150g[mleko], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Grysik na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], filet drobiowy w galarecie -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca,dwutlenek siarki], serek topiony -34g[mleko], ogórek kiszony-50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml
II Ś	Wafle ryżowe-40g[sezam, soja, orzechy]	Jabłko	Banan	Mandarynka	Serek wypasiony owocowy-100g[mleko]
OBIAD	Grysikowa na rosole - 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], potrawka z kurczaka-100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g [mleko], ogórek konserwowy-100g [seler, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], makaron z jabłkami -330g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, orzechy ziemne, sezam, łubin], jogurt owocowy bez cukru -150g[mleko], Herbata z cytryną -250ml	Pomidorowa z ryżem- 450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], hashe'-100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], sałata lodowa-35g [zboża zawierające gluten, mleko, seler], kompot owocowy -250ml	Rosół z makaronem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], udziec w sosie koperkowym -200/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, orzechy, orzechy ziemne, sezam, łubin], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchewka z groszkiem-120g [zboża zawierające gluten, mleko, seler], kompot owocowy -250ml	Krupnik -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler], risotto mięso jarzynowe-300g[zboża zawierające gluten, mleko, ryby, jaja, seler, soja gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], brokuł gotowany-120g [zboża zawierające gluten, mleko, seler], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną-250ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg ze szczypiorkiem -60g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], szynka-100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca,dwutlenek siarki], serek topiony -30g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z jaj z groszkiem-60g[mleko, jajka, soja, gorczyca, seler], miód, dżem -50g, pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z brokuła-100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], szynka 30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca,dwutlenek siarki], rukola	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta rybna-80g[zboża zawierające gluten, mleko, ryby, seler, soja gorczyca], jajko -60g[jajko], liść sałaty zielonej
II KOL.	Kasza manna owocowa-150g[mleko]	Sok pomidorowy -300ml[seler]	Kefir-250g[mleko]	Jogurt naturalny-250ml [mleko]	Ciastka owsiane -30g[zboża zawierające gluten, mleko, soja, orzechy]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2413 BIAŁKO(g): 109,5 TŁUSZCZE(g): 77,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g):26,1 WĘGLOWODANY(g): 320,2 W TYM CUKRY (g): 27 BŁONNIK (g): 24 SÓL (g): 3,6 SÓD(mg): 1359	ENERGIA(kcal): 2187 BIAŁKO(g): 100,4 TŁUSZCZE(g): 61,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 25,2 WĘGLOWODANY(g): 329 W TYM CUKRY (g): 27 BŁONNIK (g): 28,3 SÓL (g): 5,1 SÓD(mg): 2018	ENERGIA(kcal): 2325 BIAŁKO(g): 103,1 TŁUSZCZE(g): 88,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 36,9 WĘGLOWODANY(g): 282,9 W TYM CUKRY (g): 14,4 BŁONNIK (g): 21,1 SÓL (g): 4,1 SÓD(mg): 1711	ENERGIA(kcal): 2203 BIAŁKO(g): 129,3 TŁUSZCZE(g): 53,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 18 WĘGLOWODANY(g): 250,2 W TYM CUKRY (g): 9 BŁONNIK (g): 24,3 SÓL (g): 3,6 SÓD(mg): 1261	ENERGIA(kcal): 2319 BIAŁKO(g): 108,3 TŁUSZCZE(g): 75,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 23,4 WĘGLOWODANY(g): 304 W TYM CUKRY (g): 8,6 BŁONNIK (g): 22,3 SÓL (g): 3,1 SÓD(mg): 1228,5

Uwagi: Dział Żywienia i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 14-23.05.2026 → DIETA BOGATOBIAŁKOWA

	19.05.2026 WTOREK	20.05.2026 ŚRODA	21.05.2026 CZWARTEK	22.05.2026 PIĄTEK	23.05.2026 SOBOTA
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z rzodkiwą -50g[mleko] twaróg z koperkiem- 50g [mleko], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Płatki kukurydziane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten] margaryna -15g[mleko], serek wypasiony-125g[mleko], miód-25g, pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z koncentratem -50g[mleko, ryby] twaróg z koperkiem- 50g [mleko], ogórek kiszony -50g, herbata z cytryną -250ml	Ryż na mleku -350ml [mleko, orzechy, orzechy ziemne], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], pasta z jarzyn gotowanych-80g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], jaja -120g[jaja], ogórek kiszony-50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z -50g[mleko] twaróg z papryką mieloną-50g [zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, orzechy, orzechy ziemne, sezam], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml
II Ś	jabłko	pomarańcza	Batonik proteiowy z twarogiem- 40g mleko]	Jabłko	banan
OBIAD	Koperkowa z ryżem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], filet z indyka w sosie-100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], dynia gotowana -120g[zboża zawierające gluten, jaja, seler, gorczyca, soja], kompot owocowy -250ml	Jarzynowa z kaszą jaglaną -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], pulpety w sosie -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], buraczki -120g[mleko], kompot owocowy -250ml	Żurek z ziemniakami-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], filet drobiowy w sosie-70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kasza jęczmienna -160g[zboża zawierające gluten, mleko], surówka z marchewki-120g[mleko], kompot owocowy -250ml	Kalafiorowa z t. ciastem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ryba po grecku-70/150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], kompot owocowy -250ml	Zupa ziemniaczana -450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], kluski śląskie z sosem mięsno jarzynowym-220/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], sałata zielona -120g[mleko], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[1zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z jarzyn -80g[soja, seler, gorczyca, sezam], szynka-30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], pomidor-50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], jaja-60g[jaja], szynka -30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], pomidor-50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], sałatka warzywna -80g, liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca] twaróg -80g[mleko], pomidor -50g, rukola	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], szynka-50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ser żółty -50g[mleko], ogórek kiszony-50g, liść sałaty zielonej
II KOL.	Skyr owocowy-330ml [mleko]	Mus owocowy -100g	Sok wielowarzywny -300g	Jogurt owocowy bez cukru-150g [mleko]	Owsianka w tubce-1szt[zboża zawierające gluten, mleko]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2040 BIAŁKO(g): 130,6 TŁUSZCZE(g): 46 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 20,7 WĘGLOWODANY(g): 277,5 W TYM CUKRY (g): 9,9 BŁONNIK (g): 23,5 SÓL (g): 2,9 SÓD(mg): 1009	ENERGIA(kcal): 2209 BIAŁKO(g): 106 TŁUSZCZE(g): 71,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 28,7 WĘGLOWODANY(g): 299,6 W TYM CUKRY (g): 12,6 BŁONNIK (g): 28 SÓL (g): 3 SÓD(mg): 1289	ENERGIA(kcal): 2253 BIAŁKO(g): 122 TŁUSZCZE(g): 63,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 20,7 WĘGLOWODANY(g): 306 W TYM CUKRY (g): 9,9 BŁONNIK (g): 31,1 SÓL (g): 5,3 SÓD(mg): 2072,7	ENERGIA(kcal): 2000 BIAŁKO(g): 110,8 TŁUSZCZE(g): 61,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 22,5 WĘGLOWODANY(g): 267,7 W TYM CUKRY (g): 22,5 BŁONNIK (g): 25,7 SÓL (g): 3,5 SÓD(mg): 1280,6	ENERGIA(kcal): 2255 BIAŁKO(g): 111 TŁUSZCZE(g): 65,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 30,6 WĘGLOWODANY(g): 304,9 W TYM CUKRY (g): 18,9 BŁONNIK (g): 18,1 SÓL (g): 5,7 SÓD(mg): 1906

Uwagi: Dział Żywienia i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.