

Jadłospis Dekadowy 12-21.08.2026 → DIETA PODSTAWOWA					
	12.08.2026 ŚRODA	13.08.2026 CZWARTEK	14.08.2026 PIĄTEK	15.08.2026 SOBOTA	16.08.2026 NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], jajka w dipie koperkowym -120g[mleko,jaja], pomidor -50g, herbata z cytryną -250ml	Kasza jaglana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna-15g[mleko], pasta z zielonego groszku -60g[zboża zawierające gluten, seler, soja, mleko], twaróg z papryką mieloną -60g[mleko], pomidor -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], parówka-120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], serek topiony -30g[mleko], keczup, papryka- 50g, liść sałaty zielonej	Płatki owsiane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg -80g[mleko], miód-25g, pomidor- 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], sałatka jarzynowa -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], szynka -30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], herbata z cytryną -250ml
II Ś	Serek wypasiony owocowy-100g[mleko]	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	mandarynka	Wafle ryżowe -40g[sesam]	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200g[mleko]
OBIAD	Ryżowa na rosole -450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], fasolka po bretońsku -300g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], kompot owocowy -250ml	Pomidorowa z makaronem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], pieczeń ze schabu -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], fasolka szparagowa -120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], Kompot owocowy -250ml	Zupa ziemniaczana- 450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], ryż z polewą truskawkową -200/150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca, orzechy], herbata z cytryną-250ml	Kminkowa z makaronem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], pulpety w sosie pomidorowym -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], surówka z slera z rodzynkami -120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Rosół z makaronem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], udziec z kurczaka -250g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], kalafior gotowany-120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną-250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], szynka- 50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ser żółty -50g[mleko], ogórek- 50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z selerem konserwowym -150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], szynka- 30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -50g, sałata zielona	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z jaj z groszkiem zielonym -50g[mleko, jaja, seler], pasta z jaj I makreli -50g[mleko, jaja, ryby], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasztet -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], serek fromage -40g[mleko], ogórek -50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], hummus -115g[seler, soja, gorczyca], ser żółty -30g[mleko], ogórek -50g, herbata z cytryną -250ml
I KOL.	Sok pomidorowy -300ml	jabłko	Kefir-250g[mleko]	Sok wielowarzywny -300ml[seler]	Ciastka owsiane SANTE -30g[Zboża zawierające gluten, mleko, soja, orzechy archaidowe, orzechy ziemne]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2210 BIAŁKO(g):114 TŁUSZCZE(g): 76 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 30,6 WĘGLOWODANY(g): 274 W TYM CUKRY (g): 20,7 BŁONNIK (g): 41 SÓL (g): 5 SÓD(mg): 2033	ENERGIA(kcal): 2132 BIAŁKO(g): 98 TŁUSZCZE(g): 61 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 20,7 WĘGLOWODANY(g): 304 W TYM CUKRY (g): 20,7 BŁONNIK (g): 40 SÓL (g): 2,3 SÓD(mg): 94	ENERGIA(kcal): 2215 BIAŁKO(g): 97 TŁUSZCZE(g): 88 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 36 WĘGLOWODANY(g): 260 W TYM CUKRY (g): 9,9 BŁONNIK (g): 27,3 SÓL (g): 5,4 SÓD(mg): 2215	ENERGIA(kcal): 2190 BIAŁKO(g):85,2 TŁUSZCZE(g): 76 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 31,5 WĘGLOWODANY(g): 296 W TYM CUKRY (g): 10,8 BŁONNIK (g): 38,7 SÓL (g): 5,1 SÓD(mg): 2094	ENERGIA(kcal): 2304 BIAŁKO(g):127 TŁUSZCZE(g): 83 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 20,7 WĘGLOWODANY(g): 253 W TYM CUKRY (g): 19,8 BŁONNIK (g): 35,7 SÓL (g): 4,6 SÓD(mg): 1204

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

Jadłospis Dekadowy 12-21.08.2026 → DIETA PODSTAWOWA					
	17.08.2026 PONIEDZIAŁEK	18.08.2026 WTOREK	19.08.2026 ŚRODA	20.08.2026 CZWARTEK	21.08.2026 PIĄTEK
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo razowe -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka- 60g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], twaróg -50g[mleko], keczup, papryka- 50g, liść sałaty zielonej	Płatki kukurydziane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], filet drobiowy w galarecie-50g[mleko, soja, seler], serek topiony -30g[mleko], pomidor-50g, liść sałaty zielonej	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], ser żółty- 50g [mleko], papryka -50g, herbata z cytryną -250ml	Ryż na mleku -350ml [mleko, orzechy, orzechy ziemne], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z rzodkiewką -50g[mleko], twaróg z ogórkiem -50g[mleko], papryka -50g, rukola, herbata z cytryną -250ml	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], jajko -60g[jaja], hummus -115g[seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -50g, herbata z cytryną -250ml
II Ś	jabłko	Jogurt naturalny -250ml[mleko]	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	jabłko	Mus owocowy -100g
OBIAD	Jarzynowa z k. jaglaną -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], sznycelki z jaj- 70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], szpinak-120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Brokułowa z ziemniakami-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], zrazy w sosie pieczarkowym -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], kasza jęczmienna-160g[zboża zawierające gluten, mleko], buraczki -100g[mleko], kompot owocowy -250ml	Krupnik-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], spaghetti z sosem napoli-250g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ogórek konserwowy -100g[gorczyca], kompot owocowy -250ml	Barszcz czerwony 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], kluski śląskie -220g[mleko], brokuł -120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Koperkowa z ryżem- 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ryba -70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], surówka z kapusty-120g[mleko, seler], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka śledziowa -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, ryby soja, gorczyca, seler], pasta z jarzyn gotowanych-40g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], sałata zielona	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka grecka -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, soja, seler, soja, gorczyca], dżem -25g liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo razowe -100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z tuńczyka -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], jajko -60g[jaja], pomidor -50g liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pieczeń rzymska-50g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, soja, gorczyca, seler], serek topiony -30g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Kakao z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo razowe-60g[zboża zawierające gluten], drożdżówka -70g[zboża zawierające gluten, jaja, mleko] masło-10g[mleko], miód-25g, dżem-25g, pomidor -50g, herbata z cytryną -250ml
II KOL.	Kaszka manna owocowa -150ml[zboża zawierające gluten, mleko]	banan	Jogurt owocowy bez cukru -250g[zboża zawierające gluten, mleko]	Sok wielowarzywny -300ml[seler]	Jogurt naturalny-250g[mleko]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2320 BIAŁKO(g):90 TLUSZCZE(g): 98 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 32,4 WĘGLOWODANY(g): 271 W TYM CUKRY (g): 29 BŁONNIK (g): 35 SÓL (g): 3,78 SÓD(mg): 1493	ENERGIA(kcal): 2384 BIAŁKO(g):104 TLUSZCZE(g): 77 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 28 WĘGLOWODANY(g): 322 W TYM CUKRY (g): 15,3 BŁONNIK (g): 37 SÓL (g): 4,6 SÓD(mg): 1926	ENERGIA(kcal): 2254 BIAŁKO(g):102,3 TLUSZCZE(g): 75,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 28,8 WĘGLOWODANY(g): 290 W TYM CUKRY (g): 18 BŁONNIK (g): 28,5 SÓL (g): 4,95 SÓD(mg): 27,9	ENERGIA(kcal): 1945 BIAŁKO(g):99 TLUSZCZE(g): 46,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 21,6 WĘGLOWODANY(g): 284 W TYM CUKRY (g): 13,5 BŁONNIK (g): 32,8 SÓL (g): 5,5 SÓD(mg): 1417	ENERGIA(kcal): 2374 BIAŁKO(g):89 TLUSZCZE(g): 99 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 20,7 WĘGLOWODANY(g): 281 W TYM CUKRY (g): 10,8 BŁONNIK (g): 30,7 SÓL (g): 4,1 SÓD(mg): 1112

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

Jadłospis Dekadowy 12-21.08.2026 → DIETA ŁATWOSTRAWNA					
	12.08.2026 ŚRODA	13.08.2026 CZWARTEK	14.08.2026 PIĄTEK	15.08.2026 SOBOTA	16.08.2026 NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], jajka w dipie koperkowym -120g[mleko,jaja], pomidor -50g, herbata z cytryną -250ml	Kasza jaglana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna-15g[mleko], pasta z jarzyn -60g[zboża zawierające gluten, seler, soja, mleko], twaróg z papryką mieloną -60g[mleko], 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], parówka-120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], serek topiony -30g[mleko], keczup, pomidor- 50g, liść sałaty zielonej	Płatki owsiane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg -80g[mleko], miód-25g, pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Grysik na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pieczywo -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], sałatka jarzynowa -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], szynka -30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], herbata z cytryną -250ml
II Ś	Serek wypasiony owocowy-100g[mleko]	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	mandarynka	Wafle ryżowe -40g[szeczam]	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200g[mleko]
OBIAD	Ryżowa na rosole -450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], hashe'e- 70g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], sałata lodowa -35g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Pomidorowa z makaronem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], schab gotowany w sosie -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], fasolka szparagowa -120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], Kompot owocowy -250ml	Zupa ziemniaczana- 450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], ryż z polewą truskawkową -200/150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca, orzechy], herbata z cytryną-250ml	Kminkowa z makaronem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], pulpety w sosie pomidorowym -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], surówka z siera z rodzynekami -120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Rosół z makaronem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], udziec z kurczaka -250g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], kalafior gotowany-120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną-250ml, 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	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], dżem -25g, ogórek kiszony-50g, sałata zielona	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z jaj z groszkiem zielonym -50g[mleko, jaja, seler], pasta z białek jaj -50g[mleko, jaja, ryby], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasztet -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], serek fromage -40g[mleko], ogórek kiszony-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], twaróg-50g[mleko], ogórek kiszony- 50g, sałata zielona
II KOL.	Sok pomidorowy -300ml	jabłko	Kefir-250g[mleko]	Sok wielowarzywny -300ml[seler]	Ciastka owsiane SANTE -30g[Zboża zawierające gluten, mleko, soja, orzechy archaidowe, orzechy ziemne]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2047 BIAŁKO(g):100 TLUSZCZE(g): 83,6 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 33,3 WĘGLOWODANY(g): 226 W TYM CUKRY (g): 18,9 BŁONNIK (g): 19,7 SÓL (g): 5,4 SÓD(mg): 2218	ENERGIA(kcal): 2010 BIAŁKO(g):90,4 TLUSZCZE(g): 53 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 19,8 WĘGLOWODANY(g): 299 W TYM CUKRY (g): 22,5 BŁONNIK (g): 27 SÓL (g): 3 SÓD(mg): 1229	ENERGIA(kcal): 2247 BIAŁKO(g):103,5 TLUSZCZE(g): 83 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 35 WĘGLOWODANY(g): 274 W TYM CUKRY (g): 7,7 BŁONNIK (g): 17,9 SÓL (g): 5,1 SÓD(mg): 2075	ENERGIA(kcal): 2250 BIAŁKO(g):87,6 TLUSZCZE(g): 76,3 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 31,5 WĘGLOWODANY(g): 310 W TYM CUKRY (g): 9,9 BŁONNIK (g): 29 SÓL (g): 6 SÓD(mg): 2469	ENERGIA(kcal): 2061 BIAŁKO(g):131 TLUSZCZE(g): 55,6 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 18,9 WĘGLOWODANY(g): 257 W TYM CUKRY (g): 18,9 BŁONNIK (g): 22 SÓL (g): 3,5 SÓD(mg): 1358,1

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

Jadłospis Dekadowy 12-21.08.2026 → DIETA ŁATWOSTRAWNA					
	17.08.2026 PONIEDZIAŁEK	18.08.2026 WTOREK	19.08.2026 ŚRODA	20.08.2026 CZWARTEK	21.08.2026 PIĄTEK
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka- 60g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], twaróg -50g[mleko], keczup, pomidor- 50g, liść sałaty zielonej	Płatki kukurydziane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], filet drobiowy w galarecie-50g[mleko, soja, seler], serek topiony -30g[mleko], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], ser żółty- 50g [mleko], pomidor -50g, herbata z cytryną -250ml	Ryż na mleku -350ml [mleko, orzechy, orzechy ziemne], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg -50g[mleko], koperkiem -50g[mleko], pomidor -50g, rukola, herbata z cytryną -250ml	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], jajko -60g[jaja], pasta z jarzyn -60g[seler, mleko], ogórek kiszony -50g, herbata z cytryną -250ml
II Ś	jabłko	Jogurt naturalny -250ml[mleko]	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	jabłko	Mus owocowy -100g
OBIAD	Jarzynowa z k. jaglaną -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], sznycelki z jaj- 70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], szpinak-120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Brokułowa z ziemniakami-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], sztuka mięsa w sosie koperkowym -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], kasza jęczmienna-160g[zboża zawierające gluten, mleko], buraczki -100g[mleko], kompot owocowy -250ml	Krupnik-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], makaron z sosem mięsno pomidorowym-250g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ogórek konserwowy -100g[gorczyca], kompot owocowy -250ml	Barszcz czerwony 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], kluski śląskie -220g[mleko], brokuł -120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Koperkowa z ryżem- 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ryba -70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchewka gotowana-120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta rybna -60g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, ryby soja, gorczyca, seler], pasta z jarzyn gotowanych-40g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ogórek kiszony -50g, sałata zielona	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg -100g[mleko], dżem -25g, pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z tuńczyka -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], jajko -60g[jaja], pomidor -50g liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta mięsna-50g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, soja, gorczyca, seler], serek topiony -30g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Kakao z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-60g[zboża zawierające gluten], drożdżówka -70g[zboża zawierające gluten, jaja, mleko] masło-10g[mleko], miód-25g, dżem-25g, pomidor -50g, herbata z cytryną -250ml
II KOL.	Kaszka manna owocowa -150ml[zboża zawierające gluten, mleko]	banan	Jogurt owocowy bez cukru -250g[zboża zawierające gluten, mleko]	Sok wielowarzywny -300ml[seler]	Jogurt naturalny-250g[mleko]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2241 BIAŁKO(g):84,6 TŁUSZCZE(g): 86,1 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 30,6 WĘGLOWODANY(g): 287 W TYM CUKRY (g): 28,8 BŁONNIK (g): 27,6 SÓL (g): 3,8 SÓD(mg): 1514	ENERGIA(kcal): 2177 BIAŁKO(g):110 TŁUSZCZE(g): 53,5 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 22,5 WĘGLOWODANY(g): 320 W TYM CUKRY (g): 13,5 BŁONNIK (g): 26,4 SÓL (g): 3,96 SÓD(mg): 1591	ENERGIA(kcal): 2208 BIAŁKO(g):100 TŁUSZCZE(g): 70,6 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 27 WĘGLOWODANY(g): 294 W TYM CUKRY (g): 16,2 BŁONNIK (g): 17,55 SÓL (g): 4,4 SÓD(mg): 1341	ENERGIA(kcal):1995 BIAŁKO(g):100,8 TŁUSZCZE(g): 46,5 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 21,6 WĘGLOWODANY(g): 297 W TYM CUKRY (g): 12,6 BŁONNIK (g): 23,4 SÓL (g): 5,6 SÓD(mg): 1419	ENERGIA(kcal): 2285 BIAŁKO(g):90 TŁUSZCZE(g): 73,6 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 21,6 WĘGLOWODANY(g): 319 W TYM CUKRY (g): 9,9 BŁONNIK (g): 24,5 SÓL (g): 2,7 SÓD(mg): 1195

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

Jadłospis Dekadowy 12-21.08.2026 → DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU					
	12.08.2026 ŚRODA	13.08.2026 CZWARTEK	14.08.2026 PIĄTEK	15.08.2026 SOBOTA	16.08.2026 NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna - 5g[mleko], twaróg-80g[mleko], pomidor - 50g, herbata z cytryną -250ml	Kasza jaglana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna-5g[mleko], pasta z jarzyn - 60g[zboża zawierające gluten, seler, soja, mleko], twaróg z papryką mieloną - 60g[mleko], 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], serek homogenizowany -125g[mleko], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej	Płatki owsiane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], twaróg -80g[mleko], miód-25g, pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Grysik na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pieczywo - 100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], dżem-25g, szynka -30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], herbata z cytryną -250ml
II Ś	Serek wypasiony owocowy-100g[mleko]	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	mandarynka	Wafle ryżowe -40g[sesam]	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200g[mleko]
OBIAD	Ryżowa na rosole -450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], hashe'e- 70g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ziemniaki z koperkiem - 200g[mleko], sałata lodowa -35g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Pomidorowa z makaronem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], schab gotowany w sosie -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem - 200g[mleko], marchewka gotowana - 120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], Kompot owocowy - 250ml	Zupa ziemniaczana- 450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], ryż z polewą truskawkową -200/150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca, orzechy], herbata z cytryną- 250ml	Kminkowa z makaronem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], pulpety w sosie pomidorowym - 70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchewka gotowana - 120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy - 250ml	Rosół z makaronem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], udziec z kurczaka - 250g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], kalafior gotowany-120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną-250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], szynka- 50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], serek wiejski- 150g[mleko], ogórek kiszony- 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], dżem -25g, ogórek kiszony- 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], pasta z białek jaj - 80g[mleko, jaja], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne- 100g[zboża zawierające gluten], masło- 5g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], twaróg -40g[mleko], ogórek kiszony -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], twaróg-50g[mleko], ogórek kiszony- 50g, sałata zielona
II KOL.	Sok pomidorowy -300ml	jabłko	Kefir-250g[mleko]	Sok wielowarzywny -300ml[seler]	Ciastka owsiane SANTE -30g[Zboża zawierające gluten, mleko, soja, orzechy archaidowe, orzechy ziemne]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 1840 BIAŁKO(g):101 TŁUSZCZE(g): 54 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 21,6 WĘGLOWODANY(g): 231 W TYM CUKRY (g): 18,9 BŁONNIK (g): 19,8 SÓL (g): 5 SÓD(mg): 1659	ENERGIA(kcal): 1840 BIAŁKO(g):88,4 TŁUSZCZE(g): 35,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 14,4 WĘGLOWODANY(g): 297 W TYM CUKRY (g): 22,5 BŁONNIK (g): 27,7 SÓL (g): 3,06 SÓD(mg): 1235	ENERGIA(kcal): 1820 BIAŁKO(g):87,7 TŁUSZCZE(g): 43,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 22,5 WĘGLOWODANY(g): 267 W TYM CUKRY (g): 7,7 BŁONNIK (g): 16,8 SÓL (g): 2,34 SÓD(mg): 98,1	ENERGIA(kcal): 1946 BIAŁKO(g):93,06 TŁUSZCZE(g): 42,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 19,8 WĘGLOWODANY(g): 302 W TYM CUKRY (g): 10,8 BŁONNIK (g): 27 SÓL (g): 4,9 SÓD(mg): 2018	ENERGIA(kcal): 1862 BIAŁKO(g):126 TŁUSZCZE(g): 36,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 13,5 WĘGLOWODANY(g): 253 W TYM CUKRY (g): 20,7 BŁONNIK (g): 19,4 SÓL (g): 3,06 SÓD(mg): 1209

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

Jadłospis Dekadowy 12-21.08.2026 → DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU					
	17.08.2026 PONIEDZIAŁEK	18.08.2026 WTOREK	19.08.2026 ŚRODA	20.08.2026 CZWARTEK	21.08.2026 PIĄTEK
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana 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], miód-25g, pomidor- 50g, liść sałaty zielonej	Płatki kukurydziane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], filet drobiowy w galarecie-50g[mleko, soja, seler], serek wiejski -150g[mleko], pomidor-50g, liść sałaty zielonej	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], serek wypasiony -125g [mleko], pomidor -50g, herbata z cytryną -250ml	Ryż na mleku -350ml [mleko, orzechy, orzechy ziemne], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], twaróg -50g[mleko], serek z koperkiem -50g[mleko], pomidor -50g, rukola, herbata z cytryną -250ml	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], serek wiejski -150g[mleko], pasta z jarzyn -60g[seler, mleko], ogórek kiszony -50g, herbata z cytryną -250ml
II Ś	jabłko	Jogurt naturalny -250ml[mleko]	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	jabłko	Mus owocowy -100g
OBIAD	Jarzynowa z k. jaglaną -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ryba gotowana- 70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], szpinak-120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Brokułowa z ziemniakami-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], sztuka mięsa w sosie koperkowym -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ziemniaki z koperkiem-200g[mleko], buraczki -100g[mleko], kompot owocowy -250ml	Krupnik-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], makaron z sosem mięsno pomidorowym-250g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], kompot owocowy -250ml	Barszcz czerwony 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], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], brokuł -120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Koperkowa z ryżem- 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ryba -70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchewka gotowana-120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], pasta rybna -60g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, ryby soja, gorczyca, seler], pasta z jarzyn gotowanych-40g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ogórek kiszony -50g, sałata zielona	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], twaróg -100g[mleko], dżem -25g, pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], serek wiejski -150g[mleko], pomidor -50g liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], pasta mięsna-50g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, soja, gorczyca, seler], serek wypasiony -125g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Kakao z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], miód-25g, dżem-25g, pomidor -50g, herbata z cytryną -250ml
II KOL.	Kaszka manna owocowa -150ml[zboża zawierające gluten, mleko]	banan	Jogurt owocowy bez cukru -250g[zboża zawierające gluten, mleko]	Sok wielowarzywny -300ml[seler]	Jogurt naturalny-250g[mleko]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 1813 BIAŁKO(g):88,5 TŁUSZCZE(g): 37,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 14,4 WĘGLOWODANY(g): 284 W TYM CUKRY (g): 27,9 BŁONNIK (g): 26,1 SÓL (g): 2,88 SÓD(mg): 1249	ENERGIA(kcal): 1980 BIAŁKO(g):122 TŁUSZCZE(g): 34,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 15,3 WĘGLOWODANY(g): 300 W TYM CUKRY (g): 13,5 BŁONNIK (g): 26,2 SÓL (g): 3,4 SÓD(mg): 1915	ENERGIA(kcal): 2006 BIAŁKO(g):106 TŁUSZCZE(g): 48 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 23,4 WĘGLOWODANY(g): 280 W TYM CUKRY (g): 16,2 BŁONNIK (g): 17 SÓL (g): 2,16 SÓD(mg): 1017	ENERGIA(kcal): 1953 BIAŁKO(g):112 TŁUSZCZE(g): 46 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 22,5 WĘGLOWODANY(g): 279 W TYM CUKRY (g): 13,5 BŁONNIK (g): 29,7 SÓL (g): 3,1 SÓD(mg): 1298	ENERGIA(kcal): 1949 BIAŁKO(g):105 TŁUSZCZE(g): 29,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 14 WĘGLOWODANY(g): 320 W TYM CUKRY (g): 12 BŁONNIK (g): 25 SÓL (g): 2,3 SÓD(mg): 1625

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

Jadłospis Dekadowy 12-21.08.2026 → DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW					
	12.08.2026 ŚRODA	13.08.2026 CZWARTEK	14.08.2026 PIĄTEK	15.08.2026 SOBOTA	16.08.2026 NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Piecztywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], jajka w dipie koperkowym -120g[mleko,jaja], pomidor -50g, herbata z cytryną -250ml	Piecztywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna-15g[mleko], pasta z zielonego groszku -60g[zboża zawierające gluten, seler, soja, mleko], twaróg z papryką mieloną -60g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Piecztywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka-120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], serek topiony -30g[mleko], keczup, papryka- 50g, liść sałaty zielonej	Piecztywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg -80g[mleko], szynka- 50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Piecztywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], sałatka jarzynowa -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], szynka -30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], herbata z cytryną -250ml
II Ś	Jogurt owocowy bez cukru-250g[zboża zawierające gluten, mleko]	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	mandarynka	Wafle ryżowe -40g[sesam]	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200g[mleko]
OBIAD	Ryżowa na rosole -450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], hashe'e- 70g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], sałata lodowa -35g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Pomidorowa z makaronem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], schab gotowany w sosie -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], fasolka szparagowa -120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], Kompot owocowy -250ml	Zupa ziemniaczana- 450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], risotto mięsno pomidorowe -200/150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], sałata zielona -35g[mleko], herbata z cytryną-250ml	Kninkowa z makaronem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], pulpety w sosie pomidorowym -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], surówka z siera z rodzynekami -120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Rosół z makaronem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], udziec z kurczaka -250g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], kalafior gotowany-120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną-250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], szynka- 50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ser żółty -50g[mleko], ogórek- 50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z selerem konserwowym -150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], szynka- 30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -50g, sałata zielona	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z jaj z groszkiem zielonym -50g[mleko, jaja, seler], pasta z jaj I makreli -50g[mleko, jaja, ryby], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasztet -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], serek fromage -40g[mleko], ogórek -50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], hummus -115g[seler, soja, gorczyca], ser żółty -30g[mleko], ogórek -50g, herbata z cytryną -250ml
II KOL.	Sok pomidorowy -300ml pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Jabłko pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Kefir-250g[mleko] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Sok wielowarzywny -300ml[seler] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	jabłko pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 1997 BIAŁKO(g):101,5 TŁUSZCZE(g): 86 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 30 WĘGLOWODANY(g): 201 W TYM CUKRY (g): 10 BŁONNIK (g): 30,6 SÓL (g): 4,7 SÓD(mg): 1898	ENERGIA(kcal): 2083 BIAŁKO(g):98,6 TŁUSZCZE(g): 66,4 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 20 WĘGLOWODANY(g): 250 W TYM CUKRY (g): 18,8 BŁONNIK (g): 40 SÓL (g): 2,3 SÓD(mg): 893	ENERGIA(kcal): 2159 BIAŁKO(g):95 TŁUSZCZE(g): 95 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 36 WĘGLOWODANY(g): 229 W TYM CUKRY (g): 8,7 BŁONNIK (g): 28 SÓL (g): 5 SÓD(mg): 2066	ENERGIA(kcal): 1976 BIAŁKO(g):85 TŁUSZCZE(g): 75 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 29,7 WĘGLOWODANY(g): 242 W TYM CUKRY (g): 9,9 BŁONNIK (g): 35 SÓL (g): 5,6 SÓD(mg): 2316	ENERGIA(kcal): 2067 BIAŁKO(g):119 TŁUSZCZE(g): 79 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 18,9 WĘGLOWODANY(g): 214 W TYM CUKRY (g): 21,6 BŁONNIK (g): 33 SÓL (g): 4,1 SÓD(mg): 1071

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

Jadłospis Dekadowy 12-21.08.2026 → DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW					
	17.08.2026 PONIEDZIAŁEK	18.08.2026 WTOREK	19.08.2026 ŚRODA	20.08.2026 CZWARTEK	21.08.2026 PIĄTEK
ŚNADANIE	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka-60g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], twaróg -50g[mleko], keczup, papryka- 50g, liść sałaty zielonej	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], filet drobiowy w galarecie-50g[mleko, soja, seler], serek topiony -30g[mleko], pomidor-50g, liść sałaty zielonej	Pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], ser żółty- 50g [mleko], papryka -50g, herbata z cytryną -250ml	Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z rzodkiewką -50g[mleko], twaróg z ogórkiem -50g[mleko], papryka -50g, rukola, herbata z cytryną -250ml	Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], jajko -60g[jaja], hummus -115g[seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -50g, herbata z cytryną -250ml
II Ś	jabłko	Jogurt naturalny -250ml[mleko]	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	jabłko	jabłko
OBIAD	Jarzynowa z k. jaglaną -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], sznycelki z jaj- 70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], szpinak-120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Brokułowa z ziemniakami-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], sztuka mięsa w sosie koperkowym -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], kasza jęczmienna-160g[zboża zawierające gluten, mleko], buraczki -100g[mleko], kompot owocowy -250ml	Krupnik-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], makaron z sosem mięsno pomidorowym-250g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek konserwowy -100g[gorczyca], kompot owocowy -250ml	Barszcz czerwony 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], kluski śląskie -220g[mleko], brokuł -120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Koperkowa z ryżem- 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ryba -70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchewka gotowana-120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka śledziowa -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, ryby soja, gorczyca, seler], pasta z jarzyn gotowanych-40g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], sałata zielona	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka grecka -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, soja, seler, soja, gorczyca], liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z tuńczyka -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], jajko -60g[jaja], pomidor -50g liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pieczeń rzymska-50g[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], serek wypasiony-125g[mleko], pomidor -50g
II KOL.	Kefir-250g[mleko] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	jabłko pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Jogurt owocowy bez cukru -250g[zboża zawierające gluten, mleko] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Sok wielowarzywny -300ml[seler] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Jogurt naturalny-250g[mleko] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2118 BIAŁKO(g):87 TŁUSZCZE(g): 99 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 30 WĘGLOWODANY(g): 222 W TYM CUKRY (g): 12,6 BŁONNIK (g): 32,9 SÓL (g): 3,5 SÓD(mg): 1442	ENERGIA(kcal): 2066 BIAŁKO(g):100 TŁUSZCZE(g): 62 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 22 WĘGLOWODANY(g): 280 W TYM CUKRY (g): 11 BŁONNIK (g): 38 SÓL (g): 2,8 SÓD(mg): 1135	ENERGIA(kcal): 2109 BIAŁKO(g):97 TŁUSZCZE(g): 70 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 24 WĘGLOWODANY(g): 268 W TYM CUKRY (g): 16,2 BŁONNIK (g): 30 SÓL (g): 4,5 SÓD(mg): 1375	ENERGIA(kcal): 1960 BIAŁKO(g):103 TŁUSZCZE(g): 51 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 22 WĘGLOWODANY(g): 272 W TYM CUKRY (g): 14 BŁONNIK (g): 33,6 SÓL (g): 5,8 SÓD(mg): 1423	ENERGIA(kcal): 2276 BIAŁKO(g):98 TŁUSZCZE(g): 108 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 25,2 WĘGLOWODANY(g): 225 W TYM CUKRY (g): 11,7 BŁONNIK (g): 33,8 SÓL (g): 3,6 SÓD(mg): 901

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

Jadłospis Dekadowy 12-21.08.2026 → DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
	12.08.2026 ŚRODA	13.08.2026 CZWARTEK	14.08.2026 PIĄTEK	15.08.2026 SOBOTA	16.08.2026 NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], jajka w dipie koperkowym -120g[mleko,jaja], pomidor -50g, herbata z cytryną -250ml	Kasza jaglana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna-15g[mleko], pasta z jarzyn -60g[zboża zawierające gluten, seler, soja, mleko], twaróg z papryką mieloną -60g[mleko], 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], parówka-120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], serek topiony -30g[mleko], keczup, pomidor- 50g, liść sałaty zielonej	Płatki owsiane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg -80g[mleko], jaja-120g[jaja], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Grysik na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pieczywo -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], sałatka jarzynowa -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], szynka -30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], herbata z cytryną -250ml
II Ś	Serek wypasiony owocowy-100g[mleko]	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	mandarynka	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200g[mleko]
OBIAD	Ryżowa na rosole -450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], hashe'e- 100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], sałata lodowa -35g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Pomidorowa z makaronem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], schab gotowany w sosie -110/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], fasolka szparagowa -120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], Kompot owocowy -250ml	Zupa ziemniaczana- 450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], risotto mięsno jarzynowe-200/150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], sałata zielona -35g[mleko], herbata z cytryną-250ml	Kminkowa z makaronem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], pulpety w sosie pomidorowym -110/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], surówka z slera z rodzynekami -120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Rosół z makaronem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], udziec z kurczaka -250g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], kalafior gotowany-120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną-250ml, 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	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], jaja-120g[jaja], , ogórek kiszony- 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z jaj z groszkiem zielonym -50g[mleko, jaja, seler], pasta z białek jaj -50g[mleko, jaja, ryby], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasztet -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], serek wiejski -150g[mleko], ogórek kiszony- 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], twaróg-50g[mleko], ogórek kiszony- 50g, sałata zielona
II KOL.	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200g[mleko]	Jogurt owocowy bez cukru -250g[zboża zawierające gluten, mleko]	Kefir-250g[mleko]	Sok wielowarzywny -300ml[seler]	Ciastka owsiane SANTE -30g[Zboża zawierające gluten, mleko, soja, orzechy archaidowe, orzechy ziemne]

Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2185 BIAŁKO(g):121 TŁUSZCZE(g): 86 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 35 WĘGLOWODANY(g): 227 W TYM CUKRY (g): 27,9 BŁONNIK (g): 18,6 SÓL (g): 4,5 SÓD(mg): 1709	ENERGIA(kcal): 2209 BIAŁKO(g):115 TŁUSZCZE(g): 64 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 23 WĘGLOWODANY(g): 294 W TYM CUKRY (g): 17 BŁONNIK (g): 25,6 SÓL (g): 3,6 SÓD(mg): 1383	ENERGIA(kcal): 2410 BIAŁKO(g):115 TŁUSZCZE(g): 95 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 40 WĘGLOWODANY(g): 268 W TYM CUKRY (g): 8,4 BŁONNIK (g): 19 SÓL (g): 5 SÓD(mg): 2089	ENERGIA(kcal): 2351 BIAŁKO(g):119 TŁUSZCZE(g): 86 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 27 WĘGLOWODANY(g): 279 W TYM CUKRY (g): 17,1 BŁONNIK (g): 29 SÓL (g): 6 SÓD(mg): 2485	ENERGIA(kcal): 2061 BIAŁKO(g):132 TŁUSZCZE(g): 55 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 18,9 WĘGLOWODANY(g): 257 W TYM CUKRY (g): 18,9 BŁONNIK (g): 22 SÓL (g): 3,5 SÓD(mg): 1358

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

Jadłospis Dekadowy 12-21.08.2026 → DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
	17.08.2026 PONIEDZIAŁEK	18.08.2026 WTOREK	19.08.2026 ŚRODA	20.08.2026 CZWARTEK	21.08.2026 PIĄTEK
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka- 60g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], twaróg -50g[mleko], keczup, pomidor- 50g, liść sałaty zielonej	Płatki kukurydziane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], filet drobiowy w galarecie-50g[mleko, soja, seler], serek topiony -30g[mleko], pomidor-50g, liść sałaty zielonej	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], ser żółty- 50g [mleko], pomidor -50g, herbata z cytryną -250ml	Ryż na mleku -350ml [mleko, orzechy, orzechy ziemne], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg -50g[mleko], twaróg z koperkiem -50g[mleko], pomidor -50g, rukola, herbata z cytryną -250ml	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], jajko -60g[jaja], pasta z jarzyn -60g[seler, mleko], ogórek kiszony -50g, herbata z cytryną -250ml
II Ś	jabłko	Jogurt naturalny -250ml[mleko]	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	jabłko	Mus owocowy -100g
OBIAD	Jarzynowa z k. jaglaną -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ryba gotowana -120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], szpinak-120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Brokułowa z ziemniakami-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], sztuka mięsa w sosie koperkowym -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], kasza jęczmienna-160g[zboża zawierające gluten, mleko], buraczki -100g[mleko], kompot owocowy -250ml	Krupnik-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], makaron z sosem mięsno pomidorowym-250g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ogórek konserwowy -100g[gorczyca], kompot owocowy -250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], filet drobiowy w sosie- 100/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], kluski śląskie -220g[mleko], brokuł -120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Koperkowa z ryżem- 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ryba -120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchewka gotowana-120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta rybna -60g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, ryby soja, gorczyca, seler], pasta z jarzyn gotowanych-40g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ogórek kiszony -50g, sałata zielona	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg -100g[mleko], dżem -25g, pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z tuńczyka -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], jajko -120g[jaja], pomidor -50g liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta mięsna-50g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, soja, gorczyca, seler], serek topiony -30g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Kakao z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-60g[zboża zawierające gluten], drożdżówka -70g[zboża zawierające gluten, jaja, mleko] masło-10g[mleko], serek wiejski -150g[mleko], pomidor -50g, herbata z cytryną -250ml

II KOL.	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200g[mleko]	banan	Jogurt owocowy bez cukru -250g[zboża zawierające gluten, mleko]	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200g[mleko]	Jogurt naturalny-250g[mleko]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2151 BIAŁKO(g):119 TŁUSZCZE(g): 71 W TYM KW.TŁI NASYCONIE (g): 24 WĘGLOWODANY(g): 258 W TYM CUKRY (g): 24 BŁONNIK (g): 25,9 SÓL (g): 3,2 SÓD(mg): 1299	ENERGIA(kcal): 2177 BIAŁKO(g): 112 TŁUSZCZE(g): 53 W TYM KW.TŁI NASYCONIE (g): 22,5 WĘGLOWODANY(g): 320 W TYM CUKRY (g): 13,5 BŁONNIK (g): 26 SÓL (g): 3,9 SÓD(mg): 1591	ENERGIA(kcal): 2320 BIAŁKO(g):115 TŁUSZCZE(g): 82 W TYM KW.TŁI NASYCONIE (g): 31 WĘGLOWODANY(g): 279 W TYM CUKRY (g): 16 BŁONNIK (g): 17,1 SÓL (g): 4,5 SÓD(mg): 1440	ENERGIA(kcal): 2175 BIAŁKO(g):135 TŁUSZCZE(g): 46 W TYM KW.TŁI NASYCONIE (g): 22,5 WĘGLOWODANY(g): 301 W TYM CUKRY (g): 29 BŁONNIK (g): 20 SÓL (g): 4,2 SÓD(mg): 586	ENERGIA(kcal): 2333 BIAŁKO(g):121 TŁUSZCZE(g): 80 W TYM KW.TŁI NASYCONIE (g): 21,6 WĘGLOWODANY(g): 297 W TYM CUKRY (g): 7,5 BŁONNIK (g): 24,3 SÓL (g): 3,8 SÓD(mg): 1213

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