

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa 4 posiłki

13.07.2026 - 26.07.2026

poniedziałek (2026-07-13)	środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)	sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tuszczyz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Poledwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tuszczyz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tuszczyz roślinny do smarowania (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tuszczyz roślinny do smarowania (MLE) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Szynka dębowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tuszczyz roślinny do smarowania (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tuszczyz roślinny do smarowania (MLE) Kiełbaski drobiowe Ketchup, łagodny Papryka czerwona Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jabłko	Nektarynka	Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml)	Serek wiejski (MLE)	Kiwi	Sok marchwiowo-brzoskwiowo-jabłkowy
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g) Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) Buraki tarte, gotowane Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g) Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) Surowka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabieleną (SEL, MLE) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Surowka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (SEL, MLE, GLU) (350g) Jajko sadzone (JAJ) (100g) Mizeria (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g) Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surowka z białej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tuszczyz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurcze, całe (JAJ) Szynka dębowa Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tuszczyz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) schab pieczony Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tuszczyz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g) Poledwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tuszczyz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tuszczyz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tuszczyz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurcze, całe (JAJ) Poledwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek

poniedziałek (2026-07-20)	środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tuszczy roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tuszczy roślinny do smarowania (MLE) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Tartare (MLE) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tuszczy roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tuszczy roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tuszczy roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Szynka gotowana z piersi indyka Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tuszczy roślinny do smarowania (MLE) Kiełbaski wieprzowe Musztarda (GOR) Ogórek Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Banan Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Jabiko	Kisiel truskawkowy (200g)	Jogurt naturalny (MLE)	Brzoskwinia	Arbuz
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Ryż brązowy, ugotowany Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa meksykańska z mięsem mielonym i ryżem brązowym (GLU) (180g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g) Duszona pierś z kurczaka w sosie koperkowym (MLE, GLU) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Kasza kuskus, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Ogórki kiszzone Kasza gryczana, gotowana Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tuszczy roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka dębowa Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tuszczy roślinny do smarowania (MLE) Pasta z czerwonej fasoli (RYB, MLE) (50g) Szynka gotowana z piersi indyka Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tuszczy roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka dębowa Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tuszczy roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) schab pieczony Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tuszczy roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tuszczy roślinny do smarowania (MLE) Jajka kurze, całe (JAJ) Szynka dębowa Pomidor



13.07.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (40g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)
--------	-----------------

► Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka dębową	1 porcja (30g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1978 kcal	Wartość energetyczna:	7370.6 kJ
Woda:	3548.12 g	Białko ogółem:	96.53 g
Tłuszcz:	56.81 g	Węglowodany ogółem:	265.08 g
Cholesterol:	305 mg	Glukoza:	7.1 g


Wartości
odżywcze

Fruktoza:	15.15 g	Sacharoza:	18.21 g
Laktoza:	16.03 g	Skrobia:	83.14 g
Błonnik pokarmowy:	22.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.89 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.09 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.14 g
Sód:	1720.26 mg	Potas:	3319.36 mg
Wapń:	818.09 mg	Fosfor:	1212.41 mg
Magnez:	262.72 mg	Żelazo:	11.21 mg
Witamina A:	913.4 µg	Witamina D:	1.25 µg
Witamina E:	8.04 mg	Tiamina:	0.99 mg
Ryboflawina:	1.53 mg	Niacyna:	15.42 mg
Witamina C:	91.43 mg		



14.07.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (40g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	1 porcja
-----------------------------------	----------

► Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i 1/2 porcji (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 porcja (30g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2216 kcal	Wartość energetyczna:	10560.01 kJ
Woda:	1897.77 g	Białko ogółem:	109.65 g
Tłuszcz:	55.42 g	Węglowodany ogółem:	316.59 g
Cholesterol:	256.2 mg	Glukoza:	8.08 g


**Wartości
odżywcze**

Fruktoza:	10.15 g	Sacharoza:	18.22 g
Laktoza:	28.95 g	Skrobia:	152.08 g
Błonnik pokarmowy:	27.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.77 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.46 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.32 g
Sód:	1300.88 mg	Potas:	4255.97 mg
Wapń:	1219.17 mg	Fosfor:	1589.39 mg
Magnez:	337.02 mg	Żelazo:	11.18 mg
Witamina A:	1862 µg	Witamina D:	1.42 µg
Witamina E:	10.71 mg	Tiamina:	1.98 mg
Ryboflawina:	2.35 mg	Niacyna:	21.5 mg
Witamina C:	387.32 mg		



15.07.2026 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (40g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

Nektarynka	1 sztuka (115g)
------------	-----------------

► Obiad

Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g)	1 porcja
schab pieczony	1 porcja (30g)
Ogórki kiszane	1 porcja (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2148 kcal	Wartość energetyczna:	9009.8 kJ
Woda:	1429.53 g	Białko ogółem:	92.84 g
Tłuszcz:	68.05 g	Węglowodany ogółem:	287.83 g
Cholesterol:	241.7 mg	Glukoza:	8.51 g
Fruktoza:	12.06 g	Sacharoza:	23.71 g


Wartości
odżywcze

Laktoza:	16.45 g
Błonnik pokarmowy:	24.36 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.18 g
Sód:	1664.84 mg
Wapń:	850.28 mg
Magnez:	213.98 mg
Witamina A:	2268.05 µg
Witamina E:	12.69 mg
Ryboflawina:	1.36 mg
Witamina C:	130.4 mg

Skrobia:	137.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.55 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.35 g
Potas:	2695.79 mg
Fosfor:	926.79 mg
Żelazo:	11.28 mg
Witamina D:	0.97 µg
Tiamina:	0.63 mg
Niacyna:	9.39 mg



16.07.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (40g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

Koktajl jabłkowo- szpinakowy (200ml)	1 porcja
--------------------------------------	----------

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabieleną (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Salatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g)	1 porcja
Półdzwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2055 kcal	Wartość energetyczna:	8608.81 kJ
Woda:	1730.53 g	Białko ogółem:	95.21 g
Tłuszcz:	61.53 g	Węglowodany ogółem:	280.99 g
Cholesterol:	193.8 mg	Glukoza:	8.57 g


Wartości
odżywcze

Fruktoza:	11.95 g
Laktoza:	16.42 g
Błonnik pokarmowy:	32.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.48 g
Sód:	1417.36 mg
Wapń:	1030.49 mg
Magnez:	373.92 mg
Witamina A:	3163.01 µg
Witamina E:	12.72 mg
Ryboflawina:	1.72 mg
Witamina C:	223.22 mg

Sacharoza:	10.53 g
Skrobia:	137.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.31 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.15 g
Potas:	4028.27 mg
Fosfor:	1358.9 mg
Żelazo:	13.26 mg
Witamina D:	1.24 µg
Tiamina:	2.13 mg
Niacyna:	22.6 mg



17.07.2026 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (40g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka dębową	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

Serek wiejski (MLE)	1 opakowanie (200g)
---------------------	---------------------

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Jajko sadzone (JAJ) (100g)	1 porcja
Mizeria (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2194 kcal	Wartość energetyczna:	10463.46 kJ
Woda:	1642.24 g	Białko ogółem:	119.37 g
Tłuszcz:	69.08 g	Węglowodany ogółem:	270.99 g
Cholesterol:	475.8 mg	Glukoza:	6.71 g