



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
D03**

01.07.2026 - 31.07.2026



środa (2026-07-01)	czwartek (2026-07-02)	piątek (2026-07-03)	sobota (2026-07-04)	niedziela (2026-07-05)	poniedziałek (2026-07-06)	wtorek (2026-07-07)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg z zieleciną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,11) Jogurt naturalny	Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, szynka, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, jajko, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg z zieleciną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,11)
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Sok pomidorowy 200ml	Kisiel bez cukru 200ml	owoc	owoc	owoc	Sok porzeczkowy	owoc
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Zupa brokułowa 400ml (7,9) Roladki drobiowe ze szpinakiem pieczone 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7)	Zupa krupnik 400ml (1,9) Udka z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3,7,9) Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7)	Barszcz czerwony 400ml (9) Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki i chrzanu 100g, kompot 250ml (1,3,7)	Pieczeń w sosie duszone 150g, ziemniaki 250g, surówka z białek kapusty 100g, kompot 250g (1,7) Rosół z makaronem 400ml (1,3,9)	Rolada drobiowa ze szpinakiem na parze 100g, ziemniaki 250g, burak gotowany tarty 100g, kompot (7) Zupa żurek 400ml (1,3,9)	Zupa koperkowa 400ml (7,9) Spaghetti bolognese pełnoziarniste duszone 350g, kompot 250ml (1,3)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
owoc	owoc	Sok pomidorowy 200ml	Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, ogórek 15g, herbata 250ml (1,7,10)	Kisiel bez cukru 200ml	owoc	Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, ogórek 15g, herbata 250ml (1,7,10)
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,4,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)

środa (2026-07-01)	czwartek (2026-07-02)	piątek (2026-07-03)	sobota (2026-07-04)	niedziela (2026-07-05)	poniedziałek (2026-07-06)	wtorek (2026-07-07)
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,36 g Błonnik: 25,47 g Skrobia: 150,64 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 375,89 g Błonnik: 39,55 g Skrobia: 217,02 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 357,56 g Błonnik: 30,52 g Skrobia: 184,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 364,78 g Błonnik: 58,41 g Skrobia: 178,29 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,93 g Błonnik: 30,56 g Skrobia: 157,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 340,82 g Błonnik: 36,79 g Skrobia: 163,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,05 g Błonnik: 35,38 g Skrobia: 184,46 g
Białko: Białko ogółem: 60,07 g Białko roślinne: 13,76 g Białko zwierzęce: 34,49 g	Białko: Białko ogółem: 75,19 g Białko roślinne: 18,32 g Białko zwierzęce: 32,63 g	Białko: Białko ogółem: 69,63 g Białko roślinne: 18,59 g Białko zwierzęce: 40,57 g	Białko: Białko ogółem: 70,44 g Białko roślinne: 22,16 g Białko zwierzęce: 32,82 g	Białko: Białko ogółem: 84,33 g Białko roślinne: 21,87 g Białko zwierzęce: 44,39 g	Białko: Białko ogółem: 93,55 g Białko roślinne: 19,08 g Białko zwierzęce: 41,03 g	Białko: Białko ogółem: 74,23 g Białko roślinne: 15,57 g Białko zwierzęce: 25,88 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,55 g Cholesterol: 194,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,34 g Cholesterol: 206,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,84 g Cholesterol: 410,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,75 g Cholesterol: 367,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,91 g Cholesterol: 251,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,68 g Cholesterol: 297,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,80 g Cholesterol: 232,80 mg

środa (2026-07-08)	czwartek (2026-07-09)	piątek (2026-07-10)	sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, szynka, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) Jogurt naturalny 150g (7)	Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, jajko, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na twardo, szynka, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7)	Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleniną 50g, szynka, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10)
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
owoc	Kisiel bez cukru 200ml	Sok grejpfrutowy	Pieczywo 30g, masło 5g, ser żółty 15g, pomidor 15g, herbata 250ml (1,7,10)	Kisiel bez cukru 200ml	owoc	owoc
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Zupa ogórkowa 400ml (7,9) Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7)	Zupa kalafiorowa 400ml (7,9) Kotlet mielony pieczony 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 100g, kompot 250ml (1,3,7)	Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) Barszcz czerwony 400ml (9)	Zupa jarzynowa 400ml (7,9) Udko z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7)	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) Pieczeń w sosie duszone 150g, ziemniaki 250g, surówka z białek kapusty 100g, kompot 250g (1,7)	Zupa brokułowa 400ml (7,9) Gulasz wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1)	Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) Zupa żurek 400ml (1,3,9)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10)	owoc	Pieczywo 30g, masło 5g, wędlina 15g, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10)	owoc	owoc	Sok pomidorowy 200ml	Pieczywo 30g, masło 5g, szynka 15g, ogórek 15g, herbata 250ml (1,7,10)
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z koperkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleniną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,11)	Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,11)

środa (2026-07-08)	czwartek (2026-07-09)	piątek (2026-07-10)	sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300,73 g Błonnik: 30,20 g Skrobia: 174,77 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322,83 g Błonnik: 37,46 g Skrobia: 181,04 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,33 g Błonnik: 35,74 g Skrobia: 171,21 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 341,36 g Błonnik: 42,23 g Skrobia: 184,68 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,60 g Błonnik: 30,74 g Skrobia: 185,83 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322,96 g Błonnik: 24,50 g Skrobia: 126,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 329,56 g Błonnik: 45,25 g Skrobia: 177,10 g
Białko: Białko ogółem: 103,36 g Białko roślinne: 23,90 g Białko zwierzęce: 46,46 g	Białko: Białko ogółem: 75,12 g Białko roślinne: 15,22 g Białko zwierzęce: 22,64 g	Białko: Białko ogółem: 81,76 g Białko roślinne: 21,49 g Białko zwierzęce: 38,19 g	Białko: Białko ogółem: 91,74 g Białko roślinne: 20,77 g Białko zwierzęce: 52,28 g	Białko: Białko ogółem: 76,65 g Białko roślinne: 17,58 g Białko zwierzęce: 49,36 g	Białko: Białko ogółem: 72,25 g Białko roślinne: 14,95 g Białko zwierzęce: 42,84 g	Białko: Białko ogółem: 74,86 g Białko roślinne: 24,86 g Białko zwierzęce: 26,85 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,55 g Cholesterol: 341,06 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,40 g Cholesterol: 322,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,58 g Cholesterol: 288,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,50 g Cholesterol: 474,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 49,68 g Cholesterol: 368,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,56 g Cholesterol: 337,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,32 g Cholesterol: 249,65 mg

środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)	sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)	wtorek (2026-07-21)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, jajko, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, ser żółty 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Jogurt naturalny 150g (7) Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 50g, wędlina 30g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10)
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
owoc	Sok porzeczkowy	owoc	Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, pomidor 15g, herbata 250ml (1,7,10)	Kisiel bez cukru 200ml	owoc	Sok grejpfrutowy
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Zupa krupnik 400ml (1,9) Łazanki pełnoziarniste z kapustą i szynką 350g (1,3,7), kompot 250ml	Zupa ogórkowa 400ml (7,9) Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (7,9) Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7)	Zupa jarzynowa 400ml (7,9) Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7)	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, burak tarty 100g, kompot 250g (1,7)	Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,7) Zupa brokułowa 400ml (7,9)	Barszcz czerwony 400ml (9) Jajko sadzone smażone 100g, ziemniaki 250g, surówka colesław 100g, kompot 250ml (3,7)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Kisiel bez cukru 200ml	owoc	Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały ze szczypiorkiem 15g, papryka 20g, herbata 250ml (1,7,10)	owoc	owoc	Pieczywo 30g, masło 5g, wędlina 15g, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10)	owoc
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka makaronowa pełnoziarnista 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleniną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet pieczony 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,11)	Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z koperkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)

środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)	sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)	wtorek (2026-07-21)
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 357,09 g Błonnik: 27,86 g Skrobia: 202,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 347,01 g Błonnik: 36,08 g Skrobia: 186,59 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 359,34 g Błonnik: 32,73 g Skrobia: 175,63 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322,20 g Błonnik: 43,41 g Skrobia: 185,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,66 g Błonnik: 31,18 g Skrobia: 177,44 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 310,62 g Błonnik: 33,88 g Skrobia: 180,25 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 355,12 g Błonnik: 50,10 g Skrobia: 158,01 g
Białko: Białko ogółem: 91,10 g Białko roślinne: 20,18 g Białko zwierzęce: 37,02 g	Białko: Białko ogółem: 82,34 g Białko roślinne: 15,36 g Białko zwierzęce: 50,66 g	Białko: Białko ogółem: 88,11 g Białko roślinne: 22,56 g Białko zwierzęce: 38,23 g	Białko: Białko ogółem: 56,40 g Białko roślinne: 21,49 g Białko zwierzęce: 23,33 g	Białko: Białko ogółem: 86,43 g Białko roślinne: 20,02 g Białko zwierzęce: 55,23 g	Białko: Białko ogółem: 90,62 g Białko roślinne: 17,37 g Białko zwierzęce: 64,64 g	Białko: Białko ogółem: 83,85 g Białko roślinne: 16,37 g Białko zwierzęce: 46,31 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,14 g Cholesterol: 273,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,83 g Cholesterol: 235,61 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,01 g Cholesterol: 449,55 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,74 g Cholesterol: 372,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,49 g Cholesterol: 378,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,37 g Cholesterol: 245,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,46 g Cholesterol: 537,40 mg

środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)	wtorek (2026-07-28)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Jogurt naturalny 150g (7) Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, jajko, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, jajko, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Kisiel bez cukru 200ml	owoc	owoc	owoc	Sok porzeczkowy	owoc	Maślanka 200ml (7)
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Zupa koperkowa 400ml (7,9) Pieczeń rzymska w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 100g, kompot 250g (1,7)	Zupa krupnik 400ml (1,9) Udko z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (7,9) Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7)	Zupa brokułowa 400ml (7,9) Gulasz wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1)	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) Roladki drobiowe ze szpinakiem pieczone 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7)	Zupa jarzynowa 400ml (7,9) Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki i chrzanem 100g, kompot 250ml (1,3,7)	Barszcz czerwony 350ml (9) Kotlet mielony pieczony 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 100g, kompot 250ml (1,3,7)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
owoc	Sok pomidorowy 200ml	Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, pomidor 15g, herbata 250ml (1,7,10)	Kisiel bez cukru 200ml	owoc	Sok pomidorowy	owoc
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka makaronowa pełnoziarnista 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,11)	Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,4,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, ogórek 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)

środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)	wtorek (2026-07-28)
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 364,86 g Błonnik: 34,96 g Skrobia: 196,11 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 336,89 g Błonnik: 33,98 g Skrobia: 179,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 329,43 g Błonnik: 33,70 g Skrobia: 173,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 317,11 g Błonnik: 34,81 g Skrobia: 178,43 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 309,60 g Błonnik: 29,17 g Skrobia: 161,76 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,61 g Błonnik: 44,10 g Skrobia: 164,96 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 285,65 g Błonnik: 33,24 g Skrobia: 162,32 g
Białko: Białko ogółem: 83,92 g Białko roślinne: 15,31 g Białko zwierzęce: 44,78 g	Białko: Białko ogółem: 84,53 g Białko roślinne: 17,51 g Białko zwierzęce: 51,45 g	Białko: Białko ogółem: 86,00 g Białko roślinne: 23,73 g Białko zwierzęce: 39,08 g	Białko: Białko ogółem: 68,03 g Białko roślinne: 21,15 g Białko zwierzęce: 41,69 g	Białko: Białko ogółem: 95,07 g Białko roślinne: 17,61 g Białko zwierzęce: 70,60 g	Białko: Białko ogółem: 78,30 g Białko roślinne: 24,48 g Białko zwierzęce: 18,65 g	Białko: Białko ogółem: 64,73 g Białko roślinne: 14,25 g Białko zwierzęce: 20,11 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,37 g Cholesterol: 189,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,83 g Cholesterol: 228,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,54 g Cholesterol: 617,55 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,36 g Cholesterol: 345,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,74 g Cholesterol: 295,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,54 g Cholesterol: 281,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,88 g Cholesterol: 238,95 mg

środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)	piątek (2026-07-31)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na twardo, szynka, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7)	Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, jajko, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10)
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Kisiel bez cukru 200ml	Sok grejpfrutowy	Maślanka 200ml (7)
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) Zupa kalafiorowa 400ml (7,9)	Zupa ogórkowa 400ml (7,9) Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7)	Łazanki pełnoziarniste z kapustą i szynką 350g (1,3,7), kompot 250ml Zupa krupnik 400ml (1,9)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Pieczywo 30g, masło 5g, ser żółty 15g, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10)	owoc	Kisiel bez cukru 250ml, owoc
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 80g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,11)

środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)	piątek (2026-07-31)
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322,68 g Błonnik: 31,89 g Skrobia: 181,33 g Białko: Białko ogółem: 75,00 g Białko roślinne: 16,42 g Białko zwierzęce: 47,87 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,94 g Cholesterol: 383,15 mg	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,37 g Błonnik: 27,68 g Skrobia: 177,91 g Białko: Białko ogółem: 65,43 g Białko roślinne: 19,56 g Białko zwierzęce: 26,56 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,02 g Cholesterol: 271,41 mg	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 328,86 g Błonnik: 29,29 g Skrobia: 192,85 g Białko: Białko ogółem: 100,08 g Białko roślinne: 20,33 g Białko zwierzęce: 53,52 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,08 g Cholesterol: 425,35 mg