

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.07					
Dieta	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; ser żółty 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenny 100 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; ser żółty 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; ser żółty 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
II Śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; szynka z kurczaka 30 g; sałata 20 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenny 30 g; masło 5 g; szynka z kurczaka 30 g; sałata 20 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Biszkopty 50 g; jabłko 1 szt. ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne
Obiad	Zupa jarzynowa 350 ml; kasza gryczana 200 g; zrazy w sosie własnym 100 g mięsa + 100 g sosu; buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Zupa jarzynowa 350 ml; kasza jęczmienna 200 g; bitki wieprzowe w sosie własnym 100 g mięsa + 100 g sosu; buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Zupa jarzynowa 350 ml; kasza jęczmienna 200 g; bitki wieprzowe w sosie własnym 100 g mięsa + 100 g sosu; buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Zupa jarzynowa 350 ml; kasza gryczana 200 g; zrazy w sosie własnym 100 g mięsa + 100 g sosu; buraczki 130 g; woda 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Zupa jarzynowa 350 ml; kasza gryczana 250 g; zrazy w sosie własnym 100 g mięsa + 100 g sosu; buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne
Podwieczorek			Kefir 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Kefir 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Kefir 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; pasta z rybą 100 g; sałata 30 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), ryby i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; pasta z rybą 100 g; sałata 30 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), ryby i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; pasta z rybą 100 g; sałata 30 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), ryby i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne	Chleb żytnio-pszenny 100 g; margaryna 15 g; pasta z rybą 100 g; sałata 30 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), ryby i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; pasta z rybą 100 g; sałata 30 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), ryby i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne
Posilek wieczorny	Śliwka 2 szt.	Śliwka 2 szt.	Śliwka 2 szt.	Śliwka 2 szt.	Śliwka 2 szt.
Składniki odżywcze	E: 1858,4 kcal; B: 96,5 g; T: 78,1 g; W: 204,3 g B:21%; T:38%; W:41%; NKT: 12 g; Błonnik: 28 g; Sól: 5 g; Cukry: 27 g	E: 1846,8 kcal; B: 102 g; T: 75,7 g; W: 200,1 g B:22%; T:37%; W:41%; NKT: 11 g; Błonnik: 27 g; Sól: 5 g; Cukry: 27 g	E: 2125,3 kcal; B: 113 g; T: 90,2 g; W: 226,6 g B:21%; T:38%; W:40%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sól: 5 g; Cukry: 28 g	E: 2110,9 kcal; B: 101,4 g; T: 92,5 g; W: 231,6 g B:19%; T:40%; W:41%; NKT: 12 g; Błonnik: 29 g; Sól: 5 g; Cukry: 27 g	E: 2609,4 kcal; B: 118,7 g; T: 95,7 g; W: 335,7 g B:18%; T:33%; W:49%; NKT: 12 g; Błonnik: 29 g; Sól: 5 g; Cukry: 29 g
JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.07					
Dieta	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza

Składniki odżywcze	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; jajo gotowane 1 szt.; majonez 15 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; jajo gotowane 2 szt. sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; jajo gotowane 2 szt. sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb żytnio-pszenny 100 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; jajo gotowane 1 szt.; majonez 15 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; jajo gotowane 1 szt.; ser żółty 50 g; majonez 15 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne
	II Śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; ser żółty 30 g; sałata 10 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenny 30 g; masło 5 g; ser żółty 30 g; sałata 10 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Banan 1 szt.
	Obiad	Kapuśniak 350 ml; ziemniaki 200 g; ryba w sosie śmietanowo-koperkowym 100 g + 100 g sos; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa brokułowa 350 ml; ziemniaki 200 g; ryba w sosie mleczno-koperkowym 100 g + 100 g sos; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa brokułowa 350 ml; ziemniaki 200 g; ryba w sosie mleczno-koperkowym 100 g + 100 g sos; marchew gotowana 130 g; woda z syropem mainowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Kapuśniak 350 ml; ziemniaki 200 g; ryba w sosie śmietanowo-koperkowym 100 g + 100 g sos; marchew gotowana 130 g; woda 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Kapuśniak 350 ml; ziemniaki 250 g; ryba w sosie śmietanowo-koperkowym 100 g + 100 g sos; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
	Podwieczorek			Ciasto marchewkowe 50 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Ciasto marchewkowe 50 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Ciasto marchewkowe 50 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne
	Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; sałatka jarzynowa z majonezem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Chleb żytnio-pszenny 100 g; margaryna 15 g; sałatka jarzynowa z majonezem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; sałatka jarzynowa z majonezem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
	Posiłek wieczorny	Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jogurt naturalny 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
		E: 2159,8 kcal; B: 67,6 g; T: 105,1 g; W: 246 g B:12%; T:44%; W:44%; NKT: 13 g; Błonnik: 24 g; Sól: 6 g; Cukry: 28 g	E: 1836,5 kcal; B: 99,5 g; T: 54,5 g; W: 246,5 g B:22%; T:27%; W:52%; NKT:12 g; Błonnik: 22 g; Sól: 6 g; Cukry: 27 g	E: 2321,3 kcal; B: 105,5 g; T: 61,9 g; W: 347,9 g B:18%; T:24%; W:58%; NKT: 12 g; Błonnik: 23 g; Sól: 6 g; Cukry: 28 g	E: 2393,8 kcal; B: 65,1 g; T: 110,5 g; W: 297,3 g B:11%; T:42%; W:48%; NKT: 13 g; Błonnik: 25 g; Sól: 6 g; Cukry: 27 g	E: 2958,8 kcal; B: 82,4 g; T: 115,6 g; W: 415,2 g B:11%; T:35%; W:54%; NKT: 13 g; Błonnik: 25 g; Sól: 6 g; Cukry: 29 g
JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.07						
Dieta	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza	

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; szynka z kurczaka 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenny 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 100 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; szynka z kurczaka 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
II Śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; szynka z kurczaka 30 g; pomidor b/skórki 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenny 30 g; masło 5 g; szynka z kurczaka 30 g; pomidor 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mieszaneczka studencka 30 g; jabłko 1 szt. ALERGENY: orzeszki ziemne i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne; dwutlenek siarki i siarczyny
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ryż biały 200 g; kurczak w sosie szpinakowym 100 g mięsa + 100 g sosu + 100 g warzyw; surówka z marchewki i jabłka 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ryż biały 200 g; kurczak w sosie szpinakowym 100 g mięsa + 100 g sosu + 100 g warzyw; surówka z marchewki i jabłka 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ryż biały 200 g; kurczak w sosie szpinakowym 100 g mięsa + 100 g sosu + 100 g warzyw; surówka z marchewki i jabłka 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ryż biały 200 g; kurczak w sosie szpinakowym 100 g mięsa + 100 g sosu + 100 g warzyw; surówka z marchewki i jabłka 130 g; woda 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ryż biały 250 g; kurczak w sosie szpinakowym 100 g mięsa + 100 g sosu + 100 g warzyw; surówka z marchewki i jabłka 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Podwieczorek			Maślanka 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Maślanka 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Maślanka 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; parówki 100 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; pasta twarogowa z natką 100 g; sałata 30 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; pasta twarogowa z natką 100 g; sałata 30 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenny 100 g; margaryna 15 g; parówki 100 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; parówki 100 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Posilek wieczorny	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.
Składniki odżywcze	E: 1780,1 kcal; B: 79,9 g; T: 66,3 g; W: 221,9 g B:18%; T:34%; W:48%; NKT: 12 g; Błonnik: 28 g; Sól: 5 g; Cukry: 27 g	E: 1815,6 kcal; B: 96,6 g; T: 57,3 g; W: 232,7 g B:21%; T:29%; W:50%; NKT: 11 g; Błonnik: 27 g; Sól: 5 g; Cukry: 27 g	E: 2225,7 kcal; B: 115,8 g; T: 66 g; W: 298,1 g B:21%; T:27%; W:52%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sól: 5 g; Cukry: 28 g	E: 2170,1 kcal; B: 89,7 g; T: 74,8 g; W: 293,5 g B:17%; T:31%; W:52%; NKT: 12 g; Błonnik: 29 g; Sól: 5 g; Cukry: 27 g	E: 2425,3 kcal; B: 99,2 g; T: 80,2 g; W: 334,9 g B:16%; T:30%; W:54%; NKT: 12 g; Błonnik: 29 g; Sól: 5 g; Cukry: 29 g
JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.07					
Dieta	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; szynka z kurczaka 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenny 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; szynka z kurczaka 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; szynka z kurczaka 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
II Śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; szynka wieprzowa 30 g; jabłko 1 szt. ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenny 30 g; masło 5 g; szynka wieprzowa 30 g; jabłko 1 szt. ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Biszkopity 50 g; jabłko 1 szt. ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne
Obiad	Rosół 350 ml; ziemniaki 200 g; kotlet schabowy smażony 100 g; surówka z kapusty 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne	Rosół 350 ml; ziemniaki 200 g; kotlet schabowy pieczony 100 g; buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: seler i produkty pochodne	Rosół 350 ml; ziemniaki 200 g; kotlet schabowy pieczony 150 g; buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: seler i produkty pochodne	Rosół 350 ml; ziemniaki 200 g; kotlet schabowy smażony 100 g; surówka z kapusty 130 g; woda 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne	Rosół 350 ml; ziemniaki 250 g; kotlet schabowy smażony 100 g; surówka z kapusty 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne
Podwieczorek			Budyń z cukrem 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Budyń bez cukru 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Budyń z cukrem 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; ser żółty 50 g; szynka wieprzowa 50 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; twaróg 70 g; szynka wieprzowa 50 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; twaróg 70 g; szynka wieprzowa 50 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenny 100 g; margaryna 15 g; ser żółty 50 g; szynka wieprzowa 50 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; szynka wieprzowa 50 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Posilek wieczorny	Wafelek czekoladowy 34 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Wafelek czekoladowy 34 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Wafelek czekoladowy 34 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jabłko 1 szt.	Wafelek czekoladowy 34 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Składniki odżywcze	E: 2007,5 kcal; B: 81,6 g; T: 92,4 g; W: 223,3 g B:16%; T:41%; W:42%; NKT: 11 g; Błonnik: 25 g; Sól: 5 g; Cukry: 30 g	E: 1853,4 kcal; B: 95 g; T: 66,2 g; W: 231,2 g B:21%; T:32%; W:47%; NKT: 10 g; Błonnik: 24 g; Sól: 5 g; Cukry: 30 g	E: 2258,5 kcal; B: 112,1 g; T: 79 g; W: 288,2 g B:20%; T:32%; W:49%; NKT:10 g; Błonnik: 24 g; Sól: 5 g; Cukry: 32 g	E: 2159,3 kcal; B: 87,4 g; T: 103,3 g; W: 231,8 g B:16%; T:43%; W:41%; NKT: 11 g; Błonnik: 26 g; Sól: 5 g; Cukry: 28 g	E: 2768 kcal; B: 103,3 g; T: 104,8 g; W: 369,9 g B:15%; T:34%; W:51%; NKT: 11 g; Błonnik: 27 g; Sól: 5 g; Cukry: 31 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.07

Dieta	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; twaróg ze szczypiorkiem 100 g; jogurt naturalny 100 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; twaróg z natką 100 g; jogurt naturalny 100 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; twaróg z natką 100 g; jogurt naturalny 100 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenny 100 g; masło 15 g; twaróg ze szczypiorkiem 100 g; jogurt naturalny 100 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; twaróg ze szczypiorkiem 100 g; jogurt naturalny 100 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

II Śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; szynka z kurczaka 30 g; pomidor b/skórki 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenney 30 g; masło 5 g; szynka z kurczaka 30 g; pomidor 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jabłko 1 szt.
Obiad	Żurek 350 ml; kasza gryczana 200 g; karkówka pieczona w sosie pieczeniowym 100 g mięsa + 100 g sosu; surówka z ogórka kiszzonego 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zupa ziemniaczana 350 ml; kasza bulgur 200 g; schab pieczony w lekkim sosie 100 g mięsa + 100 g sosu; kalafior gotowany 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zupa ziemniaczana 350 ml; kasza bulgur 200 g; schab pieczony w lekkim sosie 100 g mięsa + 100 g sosu; kalafior gotowany 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Żurek 350 ml; kasza gryczana 200 g; karkówka pieczona w sosie pieczeniowym 100 g mięsa + 100 g sosu; surówka z ogórka kiszzonego 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Żurek 350 ml; kasza gryczana 250 g; karkówka pieczona w sosie pieczeniowym 100 g mięsa + 100 g sosu; surówka z ogórka kiszzonego 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Podwieczorek			Ryżanka na mleku z cukrem 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Ryżanka na mleku bez cukru 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Ryżanka na mleku z cukrem 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenney 50 g; margaryna 15 g; sałatka meksykańska 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; serek śmietankowy 30 g; dżem truskawkowy 50 g; sałata 30 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; serek śmietankowy 30 g; dżem truskawkowy 50 g; sałata 30 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenney 50 g; margaryna 15 g; sałatka meksykańska 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenney 50 g; masło 15 g; sałatka meksykańska 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Posilek wieczorny	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
Składniki odżywcze	E: 1988 kcal; B: 102,2 g; T: 84,9 g; W: 216,8 g B:21%; T:38%; W:41%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sól: 6 g; Cukry: 28 g	E: 1819,2 kcal; B: 77,6 g; T: 62,8 g; W: 245,9 g B:17%; T:31%; W:52%; NKT: 11 g; Błonnik: 25 g; Sól: 6 g; Cukry: 27 g	E: 2266,4 kcal; B: 97,6 g; T: 66,6 g; W: 330,1 g B:17%; T:27%; W:56%; NKT: 11 g; Błonnik: 27 g; Sól: 6 g; Cukry: 26 g	E: 2368,5 kcal; B: 114,2 g; T: 94,5 g; W: 279,9 g B:19%; T:36%; W:45%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sól: 6 g; Cukry: 25 g	E: 2655,2 kcal; B: 122,7 g; T: 95,7 g; W: 341,6 g B:18%; T:32%; W:49%; NKT: 11 g; Błonnik: 29 g; Sól: 6 g; Cukry: 29 g
JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.07					
Dieta	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenney 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; szynka wieprzowa 50 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; twaróg 70 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; twaróg 70 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenney 100 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; szynka wieprzowa 50 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenney 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; szynka wieprzowa 50 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
II Śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; jajo gotowane 1 szt.; pomidor b/ skórki 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb żytnio-pszenney 30 g; masło 5 g; jajo gotowane 1 szt.; pomidor 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Kisiel o smaku truskawkowym 200 g

	Obiad	Krupnik 350 ml; makaron 200 g; sos śmietanowo-pieczarkowy z kurczakiem 150 g; kalafior gotowany 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Krupnik 350 ml; makaron 200 g; sos mleczno-brokulowy z kurczakiem 150 g; kalafior gotowany 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Krupnik 350 ml; makaron 200 g; sos mleczno-brokulowy 150 g; brokuły gotowane 130 g; kalafior gotowany 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Krupnik 350 ml; makaron 200 g; sos śmietanowo-pieczarkowy z kurczakiem 150 g; kalafior gotowany 130 g; woda 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Krupnik 350 ml; makaron 250 g; sos śmietanowo-pieczarkowy z kurczakiem 150 g; kalafior gotowany 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
	Podwieczorek			Jogurt naturalny 150 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jogurt naturalny 150 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jogurt naturalny 150 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
	Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenno-żytni 50 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 g; ogórek 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 100 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 100 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 g; ogórek 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenno-żytni 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 g; ogórek 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
	Posiłek wieczorny	Morela 2 szt.	Morela 2 szt.	Morela 2 szt.	Morela 2 szt.	Morela 2 szt.
	Składniki odżywcze	E: 1927,1kcal; B: 93,7 g; T: 81,2 g; W: 218,1 g B:19%; T:38%; W:43%; NKT: 14 g; Błonnik: 32 g; Sól: 7 g; Cukry: 33 g	E: 1813,8 kcal; B: 105,3 g; T: 59,1 g; W: 226,6 g B:23%; T:29%; W:47%; NKT: 12 g; Błonnik: 30 g; Sól: 6 g; Cukry: 32 g	E: 2096,7 kcal; B: 120,5 g; T: 72,3 g; W: 253,2 g B:23%; T:31%; W:46%; NKT: 12 g; Błonnik: 31 g; Sól: 6 g; Cukry: 33 g	E: 2159,5 kcal; B: 101,1 g; T: 93,2 g; W: 243,3 g B:19%; T:39%; W:42%; NKT: 14 g; Błonnik: 33 g; Sól: 7 g; Cukry: 30 g	E: 2580 kcal; B: 112,3 g; T: 90,4 g; W: 346,5 g B:17%; T:32%; W:51%; NKT: 14 g; Błonnik: 33 g; Sól: 7 g; Cukry:34 g
JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.07						
Dieta	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenno-żytni 50 g; masło 15 g; ser topiony 50 g; jajo gotowane 1 szt.; majonez 15 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; ser topiony 50 g; jajo gotowane 1 szt.; majonez 15 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenno-żytni 50 g; masło 15 g; ser topiony 50 g; jajo gotowane 1 szt.; majonez 15 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	

II Śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; twaróg 30 g; sałata 20 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenney 30 g; masło 5 g; twaróg 30 g; sałata 20 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mieszanka studencka 30 g; jabłko 1 szt. ALERGENY: orzeszki ziemne i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne; dwutlenek siarki i siarczyny
Obiad	Zupa pieczarkowa 350 ml; ziemniaki 200 g; bigos z karkówką i kielbasą 300 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zupa koperkowa 350 ml; ziemniaki 200 g; gulasz drobiowy z warzywami 200 g (100 g mięsa + 100 g sosu); buraczki 80 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa koperkowa 350 ml; ziemniaki 200 g; gulasz drobiowy z warzywami 200 g (100 g mięsa + 100 g sosu); buraczki 80 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa pieczarkowa 350 ml; ziemniaki 200 g; bigos z karkówką i kielbasą 300 g; woda 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zupa pieczarkowa 350 ml; ziemniaki 250 g; gulasz drobiowy z warzywami 200 g (100 g mięsa + 100 g sosu); woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Podwieczorek			Budyń z cukrem 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Budyń bez cukru 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Budyń z cukrem 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenney 50 g; margaryna 15 g; szynka wieprzowa 100 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; pasta jajeczna z natką 100 g; sałata 30 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; pasta jajeczna z natką 100 g; sałata 30 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenney 100 g; margaryna 15 g; szynka wieprzowa 100 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenney 100 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 100 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Posiłek wieczorny	Kisiel z cukrem 150 ml	Kisiel z cukrem 150 ml	Kisiel z cukrem 150 ml	Kisiel bez cukru 150 ml	Kisiel z cukrem 150 ml
Składniki odżywcze	E: 1906,8 kcal; B: 87,1 g; T: 79,7 g; W: 220,3 g B:18%; T:38%; W:44%; NKT: 11 g; Błonnik: 30 g; Sól: 5 g; Cukry: 26 g	E: 1722,6 kcal; B: 97,8 g; T: 61,8 g; W: 204,1 g B:23%; T:32%; W:45%; NKT: 10 g; Błonnik: 28 g; Sól: 5 g; Cukry: 25 g	E: 2072,8 kcal; B: 112,8 g; T: 71,6 g; W: 255,2 g B:22%; T:31%; W:47%; NKT: 10 g; Błonnik: 29 g; Sól: 5 g; Cukry: 26 g	E: 2230,9 kcal; B: 96 g; T: 89,4 g; W: 272,2 g B:17%; T:36%; W:47%; NKT: 10 g; Błonnik: 30 g; Sól: 5 g; Cukry: 25 g	E: 2578,3 kcal; B: 104,8 g; T: 100,2 g; W: 329,4 g B:16%; T:35%; W:49%; NKT: 11 g; Błonnik: 31 g; Sól: 6 g; Cukry: 27 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.07

Dieta	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenney 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; dżem truskawkowy 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; dżem truskawkowy 50 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; dżem truskawkowy 50 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty	Chleb żytnio-pszenney 100 g; masło 15 g; ser żółty 100 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenney 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; dżem truskawkowy 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

II Śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 20 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenney 30 g; masło 5 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 20 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Biszkopty 50 g; jabłko 1 szt. ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne
Obiad	Zupa ogórkowa 350 ml; ryż biały 200 g; chłirszczyna z kurczakiem 100 g mięsa + 100 g sosu + 130 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa gulaszowa z kurczakiem 350 ml; ryż biały 200 g; potrawka z włoszczyzny i kurczaka 100 g mięsa + 100 g sosu + 130 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa gulaszowa z kurczakiem 350 ml; ryż biały 200 g; potrawka z włoszczyzny i kurczaka 100 g mięsa + 100 g sosu + 130 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa ogórkowa 350 ml; ryż biały 200 g; chłirszczyna z kurczakiem 100 g mięsa + 100 g sosu + 130 g warzyw; woda 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa ogórkowa 350 ml; ryż biały 250 g; chłirszczyna z kurczakiem 100 g mięsa + 100 g sosu + 130 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Podwieczorek			Kisiel owocowy z cukrem 200 g	Kisiel owocowy bez cukru 200 g	Kisiel owocowy z cukrem 200 g
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenney 50 g; margaryna 15 g; smalec z fasoli 100 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka wieprzowa 50 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka wieprzowa 50 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenney 100 g; margaryna 15 g; smalec z fasoli 100 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenney 50 g; masło 15 g; smalec z fasoli 100 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Posilek wieczorny	Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jogurt naturalny 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Składniki odżywcze	E: 1991,6 kcal; B: 106,4 g; T: 77,5 g; W: 229,8 g B:21%; T:35%; W:44%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sól: 6 g; Cukry: 28 g	E: 1876,1 kcal; B: 102 g; T: 66,5 g; W: 230,1 g B:22%; T:32%; W:47%; NKT: 11 g; Błonnik: 25 g; Sól: 6 g; Cukry: 27 g	E: 2270,6 kcal; B: 107,4 g; T: 78,2 g; W: 299,6 g B:19%; T:31%; W:50%; NKT: 11 g; Błonnik: 27 g; Sól: 6 g; Cukry: 26 g	E: 2236 kcal; B: 103,8 g; T: 88,4 g; W: 271,4 g B:18%; T:35%; W:46%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sól: 6 g; Cukry: 25 g	E: 2684 kcal; B: 116,2 g; T: 88,5 g; W: 375,9 g B:17%; T:29%; W:53%; NKT: 11 g; Błonnik: 29 g; Sól: 6 g; Cukry: 29 g
JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.07					
Dieta	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenney 50 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenney 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenney 50 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

II Śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; jajko gotowane 1 szt.; pomidor b/ skórki 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb żytnio-pszen 30 g; masło 5 g; jajo gotowane 1 szt.; pomidor 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Kisiel o smaku truskawkowym 200 g
Obiad	Zupa buraczkowa 350 ml; łazanki z kapustą i pieczarkami 200 g makaronu i 100 g warzyw; jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zupa buraczkowa 350 ml; makaron z twarogiem i jogurtem 200 g makaronu i 100 g twarogu; jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zupa buraczkowa 350 ml; makaron z twarogiem i jogurtem 200 g makaronu i 100 g twarogu; jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zupa buraczkowa 350 ml; łazanki z kapustą i pieczarkami 200 g makaronu i 100 g warzyw; jabłko 1 szt.; woda 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zupa buraczkowa 350 ml; łazanki z kapustą i pieczarkami 250 g makaronu i 100 g warzyw; jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Podwieczorek			Kasza manna z sokiem malinowym 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten	Kasza manna bez cukru 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten	Kasza manna z sokiem malinowym 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszen 50 g; margaryna 15 g; twaróg z rzodkiewką 100 g; sałata 30 g, kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; twaróg z natką 100 g, sałata 30 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; twaróg z natką 100 g, sałata 30 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszen 100 g; margaryna 15 g; twaróg z rzodkiewką 100 g; sałata 30 g, kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; twaróg z rzodkiewką 100 g; sałata 30 g, kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Posilek wieczorny	Herbatniki 40 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Herbatniki 40 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Herbatniki 40 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jabłko 1 szt.	Herbatniki 40 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Składniki odżywcze	E: 2194,8 kcal; B: 88,5 g; T: 78,6 g; W: 290,2 g B:16%; T:32%; W:51%; NKT: 12 g; Błonnik: 27 g; Sól: 5 g; Cukry: 25 g	E: 2254,4 kcal; B: 109,6 g; T: 66,2 g; W: 311,2 g B:20%; T:27%; W:54%; NKT: 12 g; Błonnik: 26 g; Sól: 5 g; Cukry: 24 g	E: 2369,6 kcal; B: 107,8 g; T: 77,9 g; W: 316,2 g B:18%; T:30%; W:52%; NKT: 12 g; Błonnik: 26 g; Sól: 5 g; Cukry: 25 g	E: 2364,9 kcal; B: 89,8 g; T: 86,6 g; W: 315,4 g B:15%; T:33%; W:52%; NKT: 12 g; Błonnik: 27 g; Sól: 5 g; Cukry: 23 g	E: 2706,7 kcal; B: 96,9 g; T: 82,6 g; W: 404,6 g B:14%; T:28%; W:58%; NKT: 13 g; Błonnik: 28 g; Sól: 5 g; Cukry: 26 g
JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.07					
Dieta	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; dżem truskawkowy 50 g; jogurt naturalny 100 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; szynka wieprzowa 50 g; jogurt naturalny 100 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; szynka wieprzowa 50 g; jogurt naturalny 100 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszen 100 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; szynka z kurczaka 50 g; jogurt naturalny 100 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; szynka z kurczaka 50 g; jogurt naturalny 100 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
II Śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; twaróg 30 g; pomidor b/skórki 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszen 30 g; masło 5 g; twaróg 30 g; pomidor 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Banán 1 szt.

Obiad	Zupa kalafiorowa 350 ml; ziemniaki 200 g; kotlet mielony z kurczaka smażony 100 g; mizeria 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Zupa kalafiorowa 350 ml; ziemniaki 200 g; kotlet mielony z kurczaka pieczony 100 g; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Zupa kalafiorowa 350 ml; ziemniaki 200 g; kotlet mielony z kurczaka pieczony 100 g; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Zupa kalafiorowa 350 ml; ziemniaki 200 g; kotlet mielony z kurczaka smażony 100 g; mizeria 130 g; woda 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Zupa kalafiorowa 350 ml; ziemniaki 250 g; kotlet mielony z kurczaka smażony 100 g; mizeria 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne
Podwieczorek			Kisiel owocowy z cukrem 200 g	Kisiel owocowy bez cukru 200 g	Kisiel owocowy z cukrem 200 g
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszen 50 g; margaryna 15 g; pasztet 100 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 100 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 100 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszen 100 g; margaryna 15 g; pasztet 100 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; pasztet 100 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne
Posilek wieczorny	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.
Składniki odżywcze	E: 2033,9 kcal; B: 97,5 g; T: 72 g; W: 261,7 g B:19%; T:32%; W:49%; NKT: 12 g; Błonnik: 23 g; Sól: 7 g; Cukry: 28 g	E: 1642,8 kcal; B: 102,3 g; T: 51,2 g; W: 204,6 g B:25%; T:28%; W:47%; NKT: 11 g; Błonnik: 18 g; Sól: 6 g; Cukry: 25 g	E: 2052,9 kcal; B: 121,5 g; T: 59,9 g; W: 270 g B:24%; T:26%; W:50%; NKT: 11 g; Błonnik: 18 g; Sól: 6 g; Cukry: 25 g	E: 2286,9 kcal; B: 105,4 g; T: 79,8 g; W: 301,4 g B:18%; T:31%; W:50%; NKT: 12 g; Błonnik: 24 g; Cukry: 25 g	E: 2524,8 kcal; B: 114,5 g; T: 82,5 g; W: 346,9 g B:18%; T:30%; W:52%; NKT:12 g; Błnnik: 25 g; Sól: 7 g; Cukry: 29 g