

Jadłospis 01.08.2025 r. – 07.08.2025 r.

PIĄTEK 01.08.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), jajko gotowane 50 g (3), ser żółty 30 g (1,7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), jajko gotowane 50 g (3), ser żółty 30 g (1,7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z ogórka zielonego 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), kotlety z ryby duszone 90 g (1,3,4,6,8,9), surówka z kiszonej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), kotlety z ryby duszone 90 g (1,3,4,6,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 190 g (1,3,4,6,7,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), ryba smażona 100 g (1,3,4, 7), surówka z kiszonej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), pasta z twarogu 30 g (7), sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Brzoskwinia 100 g	Brzoskwinia 100 g	Jabłko 100 g	Brzoskwinia 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2087,5 kcal, białko ogółem 73,9 g, tłuszcz ogółem 58,8 g	Wartość energetyczna 2037,7 kcal, białko ogółem 73,8 g, tłuszcz ogółem 41,7	Wartość energetyczna 2038,6 kcal , białko ogółem 74,1 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym	Wartość energetyczna 2063,2 kcal, białko ogółem 78,3 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym

		w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,6 g, węglowodany ogółem 347,7 g, w tym cukry proste 33,6 g, błonnik pokarmowy 29,8 g, sól 6,2 g	g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,7 g, węglowodany ogółem 359,9 g, w tym cukry proste 56,8 g, błonnik pokarmowy 16,8 g, sól 5,8 g	kwasy tłuszczowe nasycone 17,9 g, węglowodany ogółem 346,9 g, w tym cukry proste 38,5 g, błonnik pokarmowy 16,4 g, sól 5,8 g	kwasy tłuszczowe nasycone 11,3 g, węglowodany ogółem 349,6 g, w tym cukry proste 26,5 g, błonnik pokarmowy 25,1 g, sól 7,2 g
--	--	--	---	--	--

SOBOTA 02.08. 2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, pomidora i sałaty mix z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, pomidora i sałaty mix z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i sałaty mix z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynka gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa koperkowa 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa koperkowa 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa koperkowa 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa koperkowa 300 ml (1,6,7,8,9), zraz zawijany 90 g (1,6,8,9,10), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,7,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Blok szynkowy (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z białej rzodkiewki i ogórka kiszzonego 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z białej rzodkiewki i ogórka kiszzonego 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy (1,10), twaróg krajanka 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z białej rzodkiewki i ogórka kiszzonego 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2098 kcal, białko ogółem 74,3 g, tłuszcz ogółem 56,8 g , w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,1 g, węglowodany ogółem 353,8 g, w tym cukry proste 37 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2035,2 kcal, białko ogółem 75,4 g , tłuszcz ogółem 52,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,3 g, węglowodany ogółem 345,6 g, w tym cukry proste 33 g, błonnik pokarmowy 19,7 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2039 kcal, białko ogółem 70,3 g, tłuszcz ogółem 68,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,8 g, węglowodany ogółem 346,6 g, w tym cukry proste 39,7 g , błonnik pokarmowy 26,4 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2063,8 kcal, białko ogółem 73,9 g, tłuszcz ogółem 57,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, węglowodany ogółem 365,4 g, w tym cukry proste 33,9 g, błonnik pokarmowy 25,7 g, sól 7,8 g
--	-----------------------------	--	--	--	---

NIEDZIELA 03.08.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, rukoli i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), kotlet drobiowy 90 g (1,3,6,7,8,9), surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), filet drobiowy duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchew z kalafiolem i fasolką szparagową oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie śmietanowym 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), marchew z kalafiolem i fasolką szparagową 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)

	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki, szpinaku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki, szpinaku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), pasta z twarogu i koperku 50 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki, szpinaku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2092,5 kcal, białko ogółem 73,2 g, tłuszcz ogółem 54,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,6 g, węglowodany ogółem 334,2 g, w tym cukry proste 25,6 g, błonnik pokarmowy 24,8 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2062,5 kcal, białko ogółem 72,6 g, tłuszcz ogółem 53,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,4 g, węglowodany ogółem 344,6 g, w tym cukry proste 34 g, błonnik pokarmowy 18 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2036, 4 kcal, białko ogółem 70,7 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,6 g, węglowodany ogółem 342,3 g, w tym cukry proste 44,6 g, błonnik pokarmowy 19,2 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2045 kcal, białko ogółem 73,5 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,3 g, węglowodany ogółem 336,8 g, w tym cukry proste 32,1 g, błonnik pokarmowy 24,8 g, sól 7,6 g

PONIEDZIAŁEK 04.08.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z ogórka kiszzonego 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kiełbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno –	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsnym 380 g (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), kotlet mielony 90 g (1,3, 6,8,9), surówka z

		mięсно – pomidorowym z soją 380 (1,3,6,7,8,9,10)	pomidorowym z soją 380 (1,3,6,7,8,9,10)		kapusty pekińskiej 100 g (1,7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), miód 25 g, sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2092,5 kcal, białko ogółem 73,6 g, tłuszcz ogółem 54,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,6 g, węglowodany ogółem 334,3 g w tym cukry proste 14,3 g, błonnik pokarmowy 28,6 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2014,5 kcal, białko ogółem 75,2 g, tłuszcz ogółem 56,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, węglowodany ogółem 330,7 g, w tym cukry proste 13,3 g, błonnik pokarmowy 24,4 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2041,4 kcal, białko ogółem 73,6 g, tłuszcz ogółem 49,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, węglowodany ogółem 330,7 g, w tym cukry proste 23,3 g, błonnik pokarmowy 15,6 g, sól 5,4 g	Wartość energetyczna 2098,6 kcal, białko ogółem 74,5 g, tłuszcz ogółem 44,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 344,3 g, w tym cukry proste 28,7 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 6 g

WTOREK 05.08.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie, papryka czerwona 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone 90 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i roszponki z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Brzoskwinia 100 g	Brzoskwinia 100 g	Jabłko 100 g	Brzoskwinia 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2056,8 kcal, białko ogółem 72,1 g, tłuszcz ogółem 56 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2076,6 kcal, białko ogółem 73,1 g, tłuszcz ogółem 52,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,9 g, węglowodany ogółem 349,1	Wartość energetyczna 2011,3 kcal, białko ogółem 69,8 g, tłuszcz ogółem 52 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, węglowodany ogółem 349,8 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2018 kcal, białko ogółem 63,6 g, tłuszcz ogółem 50,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,1 g, węglowodany ogółem 342,3 g, w tym cukry proste

		344,4 g, w tym cukry proste 32,3 g, błonnik pokarmowy 26,6 g, sól 7,1 g	g, w tym cukry proste 43,8 g, błonnik pokarmowy 19,9 g, sól 7,2 g	39,2 g, błonnik pokarmowy 19,3 g, sól 7,4 g	51,7 g, błonnik pokarmowy 24,1 g, sól 7,4 g
--	--	---	---	---	---

ŚRODA 06.08.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), ½ jajka gotowanego (3), sałatka z sałaty, sałaty mix i koperku z sosem winegret 35 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), ½ jajka gotowanego (3), sałatka z sałaty, sałaty mix i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml	Blok drobiowy 50 g (1,10), ½ jajka gotowanego (3), sałatka z sałaty, sałaty mix i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa kalafiorowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie 190 g (1,6,8,9,10), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa kalafiorowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie 190 g (1,6,8,9,10), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,8,9,9), ćwiartki drobiowe gotowane sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa kalafiorowa 300 ml (1,6,7,8,9,9), ćwiartki drobiowe duszone 120 g (1,6,8,9), marchewka z groszkiem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7, 8,9,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7, 8,9,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2098 kcal, białko ogółem 56,9 g, tłuszcz ogółem 48,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,1 g węglowodany ogółem 348,7 g, w tym cukry proste 44,1 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 6,0 g	Wartość energetyczna 2065 kcal, białko ogółem 61,1 g, tłuszcz ogółem 52,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,4 g, węglowodany ogółem 338,6 g, w tym cukry proste 40,4 g, błonnik pokarmowy 15,6 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2069,5 kcal, białko ogółem 62,7 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17 g, węglowodany ogółem 347,8 g, w tym cukry proste 46,1 g, błonnik pokarmowy 18,1 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2048 kcal, białko ogółem 63,6 g, tłuszcz ogółem 53,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,1 g, węglowodany ogółem 348,2 g, w tym cukry proste 31,7 g, błonnik pokarmowy 23,4 g, sól 7,4 g
--	-----------------------------	--	---	---	---

CZWARTEK 07.08.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (3), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem gotowanym (1,3,7)
	OBIAD	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), mortadela w cieście 120 g (1,6,8,9,10), surówka z kapusty białej z olejem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz duszony ze schabu w sosie 190 g (1,6,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz gotowany ze schabu w sosie 190 g (1,6,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), schab duszony 90 g (1,6,8,9), szpinak 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasta z mięsa 50 g (1,6,8,9), ser żółty 30 g (1,7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb	Pasta z mięsa 50 g (1,6,8,9), ser żółty 30 g (1,7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g (1,6,8,9), miód 25 g, sałatka z sałaty i natki pietruszki z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g (1,6,8,9), ser żółty 30 g (1,7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g

		mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)			(1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2081,5 kcal, białko ogółem 72,5 g, tłuszcz ogółem 51,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g węglowodany ogółem 355,1 g, w tym cukry proste 45,5 g, błonnik pokarmowy 28,1 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2047,6 kcal, białko ogółem 65,6 g, tłuszcz ogółem 51,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,9 g, węglowodany ogółem 356,3 g, w tym cukry proste 36,2 g, błonnik pokarmowy 18,8 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2014,5 kcal, białko ogółem 65,9 g, tłuszcz ogółem 56,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, węglowodany ogółem 354,5 g, w tym cukry proste 41,5 g, błonnik pokarmowy 14,1 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2154,5 kcal, białko ogółem 65,9 g, tłuszcz ogółem 50,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,4 g, węglowodany ogółem 356,1 g, w tym cukry proste 30,3 g, błonnik pokarmowy 24,4 g, sól 7,5 g

*** Zastrzega się prawo do modyfikacji w jadłospisie**

WYKAZ ALERGENÓW:

Alergen nr 1 – mąki zawierające gluten tj. z pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa, orkisz i produkty pochodne;

Alergen nr 2 – skorupiaki i produkty pochodne;

Alergen nr 3 – jaja i produkty pochodne;

Alergen nr 4 – ryby i produkty pochodne;

Alergen nr 5 – produkty zawierające niewielkie ilości orzeszków ziemnych (arachidowych);

Alergen nr 6 – produkty zawierające niewielkie ilość soi, sezamu, gorczycy;

Alergen nr 7 – mleko i produkty pochodne;

Alergen nr 8 – orzechy;

Alergen nr 9 – seler i produkty pochodne;

Alergen 10 – gorczyca i produkty pochodne

Alergen 11 – nasiona sezamu i produkty pochodne

Alergen 12 – dwutlenek siarki

Alergen 13 - łubin