

Jadłospis 11.07.2025 r. – 17.07.2025 r.

PIĄTEK 11.07.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), ser żółty 30 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), ser żółty 30 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5g ,miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, sałatka z zielonego ogórka 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 sojowa 300 ml (1,6,8,9,10), ryż na mleku z musem jabłkowym 290 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 290 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 290 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryba smażona 90 g (1,3,4,6,7,8), surówka z kiszonej kapusty 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, szpinaku, roszponki i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, szpinaku, roszponki i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, szpinaku, roszponki i rzodkiewki 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	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2041,1 kcal, białko ogółem 75 g, tłuszcz ogółem 54,4 g w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2100,1 kcal, białko ogółem 74,6 g, tłuszcz ogółem 60,8 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2033,5 kcal , białko ogółem 67,8 g, tłuszcz ogółem 56,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2097,6 kcal, białko ogółem 73,1 g, tłuszcz ogółem 53,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

		nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 353,8 g, w tym cukry proste 52,4 g, błonnik pokarmowy 28,9 g, sól 6,7 g	nasycone 12,3 g, węglowodany ogółem 348,2 g, w tym cukry proste 41,4 g, błonnik pokarmowy 18,4 g, sól 7 g	12,7 g, węglowodany ogółem 361,8 g, w tym cukry proste 52,2 g, błonnik pokarmowy 14,1 g, sól 6,4 g	11,8 g, węglowodany ogółem 338,8 g, w tym cukry proste 24,4 g, błonnik pokarmowy 28,1 g, sól 7,8 g
--	--	--	--	--	--

SOBOTA 12.07. 2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), pasta z twarogu i chrzanu 30 g (7,10) na sałacie 5 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), blok drobiowy 50 g (1,10), pasta z twarogu i chrzanu 30 g (7,10) 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), blok drobiowy 50 g (1,10), pasta z twarogu z koperkiem 30 g (7) na sałacie 5 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 chrzanu 30 g (7,10) na sałacie 5 g, 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 kiełbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa szpinakowa 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 szpinakowa 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 szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), pieczeń rzymska 90 g (1,3,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,6,8,9),10, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Kiełbasa krakowska 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa krakowska 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa krakowska 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty i rukoli 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	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2262 kcal, białko ogółem 73 g, tłuszcz ogółem 52,3 g , w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 345,6 g, w tym cukry proste 52,5 g, błonnik pokarmowy 26,6 g, sól 5,4 g	Wartość energetyczna 2095,2 kcal, białko ogółem 76 g , tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,8 g, węglowodany ogółem 352,9 g, w tym cukry proste 53,5 g, błonnik pokarmowy 17 g, sól 5,4 g	Wartość energetyczna 2082,4 kcal, białko ogółem 72,1 g, tłuszcz ogółem 54,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14 g, węglowodany ogółem 346,5 g, w tym cukry proste 52,3 g , błonnik pokarmowy 19,4 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2089 kcal, białko ogółem 77 g, tłuszcz ogółem 53,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,3 g, węglowodany ogółem 353,1 g, w tym cukry proste 31,6 g, błonnik pokarmowy 26,8 g , sól 6,5 g
--	-----------------------------	--	--	--	--

NIEDZIELA 13.07.2025 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 Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i rzodkiewki 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kietbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), kotlet devolay 90 g (1,3,6,7,8,9), surówka z młodej kapusty z olejem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 190 g (1,6,7,8,9), fasolka szparagowa z kalafiolem i marchewką oprószana, ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9),filet drobiowy gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchew oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), fasolka szparagowa z kalafiolem i marchewką, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)

	KOLACJA	Twaróg krajanka 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki i natki pietruszki z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki i natki pietruszki z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki i natki pietruszki z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki i natki pietruszki z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2031,7 kcal, białko ogółem 76,4 g, tłuszcz ogółem 53,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,8 g, węglowodany ogółem 346,7 g, w tym cukry proste 53,6 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2082,2 kcal, białko ogółem 74,2 g, tłuszcz ogółem 56,2 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,9 g, węglowodany ogółem 341,1 g, w tym cukry proste 56,5 g, błonnik pokarmowy 19,1 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2080 kcal, białko ogółem 76,1 g, tłuszcz ogółem 51,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g, węglowodany ogółem 348,7 g, w tym cukry proste 53,3 g, błonnik pokarmowy 17,8 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2083,1 kcal, białko ogółem 76,9 g, tłuszcz ogółem 57,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 344,5 g, w tym cukry proste 56,4 g, błonnik pokarmowy 28,3 g, sól 8,4 g

PONIEDZIAŁEK 14.07.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), 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)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), 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)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), 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 pomidora 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 koperkowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z jarzynami z sosem mięsno –	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z jarzynami z sosem mięsno –	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z jarzynami z sosem mięsnym	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), zraz zawijany 90 g (1,6,8,9,10), surówka z

		pomidorowym z fasolką szparagową 290 g (1,6,7,8,9)	pomidorowym z fasolką szparagową 290 g (1,6,7,8,9)	290 g (1,6,7,8,9), jabłko parowane 90 g	kiszzonej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9) na sałacie 5 g, ser żółty 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9) na sałacie 5 g, ser żółty 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9) na sałacie 5 g, twaróg 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9) na sałacie 5 g, ser żółty 30 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2053,2 kcal, białko ogółem 72,8 g, tłuszcz ogółem 59,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 349,3 g w tym cukry proste 57,4 g, błonnik pokarmowy 25,6 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2077,3 kcal, białko ogółem 72,7 g, tłuszcz ogółem 53,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,3 g, węglowodany ogółem 345,1 g, w tym cukry proste 54,1 g, błonnik pokarmowy 19,1 g, sól 5,1 g	Wartość energetyczna 2086,4 kcal, białko ogółem 70,6 g, tłuszcz ogółem 53,6 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,4 g, węglowodany ogółem 332,9 g, w tym cukry proste 52,4 g, błonnik pokarmowy 18,5 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2043,8 kcal, białko ogółem 78,2 g, tłuszcz ogółem 52,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,5 g, węglowodany ogółem 343,8 g, w tym cukry proste 53,8 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 6,9 g

WTOREK 15.07.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie 5 g, jajko gotowane 25 g (3), sałatka z rzodkiewki 35 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 blokiem drobiowym (1,7)
	OBIAD	Zupa owocowa z makaronem 300 ml (1,3,7), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,3,6,8,9,10), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa owocowa z makaronem 300 ml (1,3,7), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa owocowa z makaronem 300 ml (1,3,7), klopsiki drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie 190 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), klopsiki 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 90 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50 g (9,10), 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), ser Hochland 18 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), twaróg 30 g (7), 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)	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2058,7 kcal, białko ogółem 72,6 g, tłuszcz ogółem 56 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,6 g, węglowodany ogółem 348,1 g, w tym cukry proste 37,6 g, błonnik pokarmowy 24,8 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2092,7 kcal, białko ogółem 74,6 g, tłuszcz ogółem 53,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,3 g, węglowodany ogółem 354,7 g, w tym cukry proste 37,2 g, błonnik pokarmowy 17,6 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2060,7 kcal, białko ogółem 74,8 g, tłuszcz ogółem 55,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,5 g, węglowodany ogółem 348,6 g, w tym cukry proste 37,8 g, błonnik pokarmowy 16,9 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2059,8 kcal, białko ogółem 78,9 g, tłuszcz ogółem 51,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, węglowodany ogółem 338,1 g, w tym cukry proste 23,7 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 7,4 g

ŚRODA 16.07.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, ogórek zielony 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 serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa z fasolki szparagowej 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6, 7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa z fasolki szparagowej 300 ml (1,6,7,8,9), kurczak gotowany 100 g (1,6,8,9), marchewka z groszkiem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki, szpinaku i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki, szpinaku i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki, szpinaku 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 owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2078 kcal, białko ogółem 77,7 g, tłuszcz ogółem 58,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,2 g węglowodany ogółem 347,8 g, w tym cukry proste 38,1 g, błonnik pokarmowy 29,5 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2039,7 kcal, białko ogółem 64,3 g, tłuszcz ogółem 59 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,2 g, węglowodany ogółem 336, 7 g, w tym cukry proste 33,3 g, błonnik pokarmowy 19,8 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2090,7 kcal, białko ogółem 74,6 g, tłuszcz ogółem 53,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, węglowodany ogółem 336,8 g, w tym cukry proste 56,4 g, błonnik pokarmowy 17, 8 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2094,8 kcal , białko ogółem 63,1 g, tłuszcz ogółem 54,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,7 g, węglowodany ogółem 334,4 g, w tym cukry proste 35,6 g , błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 5,7 g
--	-----------------------------	--	--	--	---

CZWARTEK 17.07.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (1,10), 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)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (1,10), 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)	Serek naturalny 150 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 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 kietbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), schab duszony 90 g (1,6,8,9), szpinak 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb	Sałatka jarzynowa 150 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb	Sałatka jarzynowa z białkiem 150 g (1,3,6,8,9) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb	Sałatka jarzynowa 150 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g, chleb razowy 80

		razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Truskawki 100 g	Truskawki 100 g	Jabłko 90 g	Truskawki 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2035,4 kcal, białko ogółem 68,5 g, tłuszcz ogółem 53,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,1 g węglowodany ogółem 339,9 g, w tym cukry proste 33,3 g, błonnik pokarmowy 28,2 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2033,6 kcal, białko ogółem 66,9 g, tłuszcz ogółem 51,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18 g, węglowodany ogółem 338,8 g, w tym cukry proste 33,8 g, błonnik pokarmowy 17,7 g, sól 6,5 g	Wartość energetyczna 2024,5 kcal, białko ogółem 72 g, tłuszcz ogółem 55,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,1 g, węglowodany ogółem 340,7 g, w tym cukry proste 26 g, błonnik pokarmowy 16,8 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2075,3 kcal, białko ogółem 61,4 g, tłuszcz ogółem 53,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 10,7 g, węglowodany ogółem 332,9 g, w tym cukry proste 14,5 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 7,4 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