

Jadłospis 12.12.2025 r. – 18.12.2025 r.

PIĄTEK 12.12.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (1,7), jajko gotowane 1 szt. (3) na sałacie 5 g, twaróg krajanka 30 g (7), 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), jajko gotowane 1 szt. (3) na sałacie 5 g, twaróg krajanka 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Jajko gotowane 1 szt. (3), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z rzodkiewki 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 makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), śledź w śmietanie 190 g (1,3,4,6,7,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), kotlety z ryby parowane 90 g (1,3,4,6,8,9), sos grecki 100 g (1,6,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), pulpety z ryby gotowane w sosie jarzynowym 290 g (1,3,4,6,7,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), ryba smażona saute 100 g (1,3,4,6,8,9), surówka z kiszanej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i papryki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i papryki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i papryki 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	Dynia pieczona 100 g	Dynia pieczona 100 g	Dynia pieczona 100 g	Dynia pieczona 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2165 kcal, białko ogółem 71,5 g, tłuszcz ogółem 63 g w tym	Wartość energetyczna 2174 kcal, białko ogółem 69 g, tłuszcz ogółem 68,8 g, w tym	Wartość energetyczna 2162 kcal, białko ogółem 69,5 g, tłuszcz ogółem 59 g, w tym	Wartość energetyczna 2179 kcal, białko ogółem 70,9 g, tłuszcz ogółem 59 g, w tym

		kwasy tłuszczowe nasycone 29,5 g, węglowodany ogółem 296,5 g, w tym cukry proste 33,1 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,7 g	kwasy tłuszczowe nasycone 34 g, węglowodany ogółem 296,9 g, w tym cukry proste 35,5 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 8,5 g	kwasy tłuszczowe nasycone 18,2 g, węglowodany ogółem 298,8 g, w tym cukry proste 33,2 g, błonnik pokarmowy 23,5 g, sól 7,8 g	kwasy tłuszczowe nasycone 29,1 g, węglowodany ogółem 331,5 g, w tym cukry proste 33,4 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,2 g
--	--	--	--	--	--

SOBOTA 13.12. 2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix i natki pietruszki z sosem winegret 35 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), blok szynkowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z ogórka zielonego 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), stek wieprzowy 100 g (1,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,6,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Twaróg 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki i szpinaku z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki i szpinaku z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki i szpinaku z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki i szpinaku 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 2238 kcal, białko ogółem 72,5 g,	Wartość energetyczna 2218 kcal, białko ogółem 69,9 g,	Wartość energetyczna 2209 kcal, białko ogółem 69,5 g,	Wartość energetyczna 2274 kcal, białko ogółem 71 g,

		tłuszcz ogółem 59,5 g , w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,5 g, węglowodany ogółem 298,9 g, w tym cukry proste 34 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 6,2 g	tłuszcz ogółem 49,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,6 g, węglowodany ogółem 286,9 g, w tym cukry proste 31 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 7 g	tłuszcz ogółem 49,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,7 g, węglowodany ogółem 295,5 g, w tym cukry proste 27,9 g , błonnik pokarmowy 21,8 g, sól 6,8 g	tłuszcz ogółem 43 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21 g, węglowodany ogółem 301,5 g, w tym cukry proste 23,8 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 7,6 g
--	--	--	---	--	---

NIEDZIELA 14.12.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty 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 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), pomidor 50 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 80 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), kotlet devolay 100 g (1,3,6,7,9), surówka z białej kapusty i pory 100 g (3,7), 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), marchew z kalafiolem i fasolką szparagową oprószana 100 g (1,7), 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 100 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	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), surówka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), surówka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 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 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), surówka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego i jabłka 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	Mandarynka 80 g	Mandarynka 80 g	Jabłko 90 g	Mandarynka 80 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2234 kcal, białko ogółem 71 g, tłuszcz ogółem 53,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,7 g, węglowodany ogółem 309,8 g, w tym cukry proste 39,8 g, błonnik pokarmowy 24,8 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2130,9 kcal, białko ogółem 67,9 g, tłuszcz ogółem 49,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,6 g, węglowodany ogółem 306,4 g, w tym cukry proste 30,9 g, błonnik pokarmowy 20,4 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2089 kcal, białko ogółem 66,4 g, tłuszcz ogółem 46,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g, węglowodany ogółem 336,3 g, w tym cukry proste 31,8 g, błonnik pokarmowy 19,8 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2287 kcal, białko ogółem 69,8 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8 g, węglowodany ogółem 321,3 g, w tym cukry proste 32,8 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 10 g

PONIEDZIAŁEK 15.12.2025 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, miód 25 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), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 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, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), 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 twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z kapustą, boczkiem i kiełbasą 390 g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z soczewicą 390 g (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsnym 390 g (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), gołąbki 110 g (1,3,6,8,9), surówka z tartej marchewki i jabłka z olejem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)

	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser Hochland 35 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i roszponki 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 35 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i roszponki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser Hochland 35 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i roszponki 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 2248 kcal, białko ogółem 72,6 g, tłuszcz ogółem 53,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,8 g, węglowodany ogółem 304,8 g w tym cukry proste 31,4 g, błonnik pokarmowy 30,5 g, sól 9,8 g	Wartość energetyczna 2048 kcal, białko ogółem 73 g, tłuszcz ogółem 49,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,6 g, węglowodany ogółem 301,8 g, w tym cukry proste 25 g, błonnik pokarmowy 18,9 g, sól 7,9 g	Wartość energetyczna 2119 kcal, białko ogółem 69,7 g, tłuszcz ogółem 33,5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14 g, węglowodany ogółem 306,1 g, w tym cukry proste 22,8 g, błonnik pokarmowy 19,7 g, sól 6,5 g	Wartość energetyczna 2134 kcal, białko ogółem 82,9 g, tłuszcz ogółem 36 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11 g, węglowodany ogółem 340 g, w tym cukry proste 29 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 8,3 g

WTOREK 16.12.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix i natki pietruszki z sosem winegret 35 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), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), 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 szynką gotowaną (1,7,10)

	OBIAD	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,7,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 190 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g , ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,7,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 190 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g , ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,7,9), galantyna drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 190 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,7,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone 90 g (1,3,6,9), 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 krajanka z koperkiem 30 g na sałacie 5 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 krajanka z koperkiem 30 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), twaróg krajanka z koperkiem 30 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), twaróg krajanka z koperkiem 30 g na sałacie 5 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 2196 kcal, białko ogółem 69,7 g, tłuszcz ogółem 35,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,2 g, węglowodany ogółem 308,9 g, w tym cukry proste 41,5 g, błonnik pokarmowy 25,9 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2143 kcal, białko ogółem 66 g, tłuszcz ogółem 59,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,9 g, węglowodany ogółem 302,8 g, w tym cukry proste 39 g, błonnik pokarmowy 19,6 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2149 kcal, białko ogółem 65,2 g, tłuszcz ogółem 59,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11 g, węglowodany ogółem 304,9 g, w tym cukry proste 46 g, błonnik pokarmowy 19,2 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2191 kcal, białko ogółem 78,1 g, tłuszcz ogółem 35,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,6 g, węglowodany ogółem 317 g, w tym cukry proste 30,7 g, błonnik pokarmowy 31,7 g, sól 9,1 g

ŚRODA 17.12.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło, 15 g (7) chleb	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i koperku 50 g (7) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), tarta marchewka 50 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), masło 15 g

		razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)			(7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), ćwiartka drobiowa duszona w sosie 220 g (1,6,8,,9), marchewka z fasolką szparagową oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), ćwiartka drobiowa duszona w sosie 220 g (1,6,8,,9), marchewka z fasolką szparagową oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), ćwiartka drobiowa gotowana w sosie 220 g (1,6,8,,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Barszcz czerwony makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), ćwiartka drobiowa duszona 120 g (1,6,8,9), marchewka z fasolką szparagową 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Salatka jarzynowa 150 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)	Salatka jarzynowa 150 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), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa z białkiem 150 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), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa 150 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	Mandarynka 80 g	Mandarynka 80 g	Jabłko 90 g	Mandarynka 80 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2198 kcal, białko ogółem 69,8 g, tłuszcz ogółem 38,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,8 g węglowodany ogółem 303,9 g, w tym cukry proste 39,6 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 9,9 g	Wartość energetyczna 2188,8 kcal, białko ogółem 67,9 g, tłuszcz ogółem 34,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, węglowodany ogółem 321,5 g, w tym cukry proste 33 g, błonnik pokarmowy 21,5 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2135 kcal, białko ogółem 65,9 g, tłuszcz ogółem 39,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8 g, węglowodany ogółem 298,3 g, w tym cukry proste 39,2 g, błonnik pokarmowy 17 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2199, 8 kcal , białko ogółem 69,1 g, tłuszcz ogółem 33,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,1 g, węglowodany ogółem 316,9 g, w tym cukry proste 41 g , błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 7,3 g

CZWARTEK 18.12.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, pomidora i rukoli z sosem winegret 50 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), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, pomidora i rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i rukoli z sosem winegret 50 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 blokiem szynkowym (1,7,10)
	OBIAD	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), mortadela w cieście, surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,3,6,7,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz ze schabu duszony w sosie 190 g (1,6,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), gulasz gotowany ze schabu 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 100 g (1,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,6,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), blok drobiowy 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)	Ser żółty 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, twaróg 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Dynia pieczona 100 g	Dynia pieczona 100 g	Dynia pieczona 100 g	Dynia pieczona 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2117,8 kcal, białko ogółem 81,9 g, tłuszcz ogółem 38,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g węglowodany ogółem 316,1 g, w tym cukry proste 39,8	Wartość energetyczna 2116 kcal, białko ogółem 85,1 g, tłuszcz ogółem 56 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, węglowodany ogółem 317,6 g, w tym cukry	Wartość energetyczna 2116,8 kcal, białko ogółem 82 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,5 g, węglowodany ogółem 308,9 g, w tym cukry proste 51,4 g,	Wartość energetyczna 2114,5 kcal, białko ogółem 79,8 g, tłuszcz ogółem 52,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17 g, węglowodany ogółem 301,2 g, w tym cukry proste

		g, błonnik pokarmowy 24,5 g, sól 7,1 g	proste 43,5 g, błonnik pokarmowy 18 g, sól 6,9 g	błonnik pokarmowy 21,8 g, sól 7,8 g	41,2 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 6,8 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 ilości 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

