

Jadłospis 14.11.2025 r. – 20.11.2025 r.

PIĄTEK 14.11.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, ser Hochland 18 g (7), 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), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, ser Hochland 18 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, twaróg 30 g (7), 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, ser Hochland 18 g (7), sałatka z czerwonej papryki 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), ryba smażona w cieście 100 g (1,3,4,6,7,8,9), surówka z kiszanej kapusty 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), kotlet rybny 90 g (1,3,4,6,7,8), sos jarzynowy 100 g (1,6,7,8,9), fasolka szparagowa oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 190 g (1,3,4,6,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), ryba smażona 100 g (1,3,4), surówka z kiszanej kapusty 100 g (10), ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki 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)	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, roszponki i sałaty mix 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	Dynia pieczona 100 g	Dynia pieczona 100 g	Dynia pieczona 100 g	Dynia pieczona 100 g

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2351 kcal, białko ogółem 93,8 g, tłuszcz ogółem 59,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,3 g, węglowodany ogółem 367,1 g, w tym cukry proste 53,2 g, błonnik pokarmowy 37,3 g, sól 8,1 g	Wartość energetyczna 2224 kcal, białko ogółem 79 g, tłuszcz ogółem 67,5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, węglowodany ogółem 342,4 g, w tym cukry proste 52,3 g, błonnik pokarmowy 34,6 g, sól 8 g	Wartość energetyczna 2064 kcal, białko ogółem 82,4 g, tłuszcz ogółem 57,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,3 g, węglowodany ogółem 317,9 g, w tym cukry proste 52,2 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2110 kcal, białko ogółem 84,9 g, tłuszcz ogółem 83,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,6 g, węglowodany ogółem 301,8 g, w tym cukry proste 34,9 g, błonnik pokarmowy 37 g, sól 7,5 g
--	-----------------------------	--	---	--	---

SOBOTA 15.11.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (7), blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, rukoli i koperku z sosem winegret 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 (7), blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, rukoli i koperku z sosem winegret 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, rukoli i koperku z sosem winegret 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7) na sałacie 5 g, 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 kietbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,7,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,7,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 150 g (1,6,7,9), 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 (1,6,7,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)

	KOLACJA	Ser żółty 50 g (1,7), kietbasa krakowska 30 g (1,10), surówka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (1,7), kietbasa krakowska 30 g (1,10), surówka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50 g (10), masło 15 g (7) , chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, polędwica sopocka 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, polędwica sopocka 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
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2348 kcal, białko ogółem 94,8 g, tłuszcz ogółem 71,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7 g, węglowodany ogółem 349,4 g w tym cukry proste 36,1 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2102 kcal, białko ogółem 91,2 g tłuszcz ogółem 61,9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23 g, węglowodany ogółem 310,3 g, w tym cukry proste 35,6 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2109 kcal, białko ogółem 88,6 g, tłuszcz ogółem 65,2 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,2 g, węglowodany ogółem 304 g, w tym cukry proste 26 g, błonnik pokarmowy 27,2 g, sól 8,1 g	Wartość energetyczna 2128 kcal, białko ogółem 92,1 g, tłuszcz ogółem 72,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,1 g, węglowodany ogółem 299,8 g, w tym cukry proste 26,2 g, błonnik pokarmowy 34,3 g, sól 9,9 g

NIEDZIELA 16.11.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora, sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora, sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10),miód 25 g, sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora, 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 jajkiem (1,3, 7)
	OBIAD	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), kotlet devolay 90 g (1,3,6,7,8,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), 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 190 g (1,6,7,8,9), marchew oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), 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 (1,7)
	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (10), twaróg 30 g (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)	Szynka gotowana 50 g (10), twaróg 30 g (7), 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)	Szynka gotowana 50 g (10), twaróg 30 g (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 (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 2362 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz ogółem 68 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,8 g, węglowodany ogółem 318,9 g, w tym cukry proste 29,7 g, błonnik pokarmowy 33,4 g, sól 9,1 g	Wartość energetyczna 2061 kcal, białko ogółem 90,8 g, tłuszcz ogółem 67 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,3 g, węglowodany ogółem 306,1 g, w tym cukry proste 25,8 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 7,9 g	Wartość energetyczna 2100 kcal, białko ogółem 80,5 g, tłuszcz ogółem 67,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,3 g, węglowodany ogółem 305,8 g, w tym cukry proste 25,8 g, błonnik pokarmowy 29 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2237 kcal, białko ogółem 96,5 g, tłuszcz ogółem 64 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,3 g, węglowodany ogółem 308,1 g, w tym cukry proste 27,3 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 9,4 g

PONIEDZIAŁEK 17.11.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), jajko gotowane 1 szt. (3) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), jajko gotowane 1 szt. (3) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twarożek 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	Jajko gotowane 1 szt. (3) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), 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 sosem mięsno-pomidorowym z ciecierzycą 380 g (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno-pomidorowym z ciecierzycą 380 g (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsnym 390 g (1,3,6,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), gotówki 100 g (1,6,8,9,10), surówka z tartej marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), ser żółty 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), ser żółty 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), ser żółty 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Jabłko 90 g	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2352 kcal, białko ogółem 97,4g, tłuszcz ogółem 77,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,2 g węglowodany ogółem 381,4 g, w tym cukry proste 45,6 g, błonnik pokarmowy 30,8 g, sól 8,3 g	Wartość energetyczna 2127 kcal, białko ogółem 76,8 g, tłuszcz ogółem 75 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,1 g, węglowodany ogółem 299,2 g, w tym cukry proste 45,8 g, błonnik pokarmowy 24,1 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2086 kcal, białko ogółem 82,4 g, tłuszcz ogółem 73,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,2 g, węglowodany ogółem 286,1 g, w tym cukry proste 29,9 g, błonnik pokarmowy 22,8 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2288 kcal, białko ogółem 101,7 g, tłuszcz ogółem 74,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,3 g, węglowodany ogółem 315,9 g, w tym cukry proste 28,9 g, błonnik pokarmowy 37,41 g, sól 7,9 g

WTOREK 18.11.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i koperku z sosem winegret 50 g, 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), blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i koperku 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), blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty i koperku z sosem winegret , masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i koperku 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 kiełbasą szynkową (1, 7,10)
	OBIAD	Zupa z dyni 300 ml (1, 6,7,8,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa z dyni 300 ml (1, 6,7,8,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa z dyni 300 ml (1, 6,7,8,9), pulpety drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa z dyni 300 ml (1, 6,7,8,9), klopsik duszony drobiowo-wieprzowy duszony 90 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g , ziemniaki z koperkiem 100 g (1) PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i rzodkiewki 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), 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 80 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (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 2316 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz ogółem 68 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,1 g węglowodany	Wartość energetyczna 2308 kcal, białko ogółem 89,8 g, tłuszcz ogółem 63 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40,8 g , węglowodany	Wartość energetyczna 2240 kcal, białko ogółem 87,2 g, tłuszcz ogółem 62,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,4 g,	Wartość energetyczna 2312 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz ogółem 71 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37 g, węglowodany ogółem

		ogółem 338,9 g, w tym cukry proste 36,2 g, błonnik pokarmowy 29,3 g, sól 9,1 g	ogółem 331,7 g, w tym cukry proste 32,8 g, błonnik pokarmowy 245 g, sól 7,8 g	węglowodany ogółem 301,1 g, w tym cukry proste 31,8 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 8,2 g	344,7 g, w tym cukry proste 31,4 g, błonnik pokarmowy 37,5 g, sól 8,2 g
--	--	--	---	--	---

ŚRODA 19.11.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), blok drobiowy 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 (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), blok drobiowy 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), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z czerwonej papryki 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w marchewce 230 g (1,6,8,9) ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w marchewce 230 g (1,6,8,9) ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe gotowane w marchewce 230 g (1,6,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartka drobiowa duszona 120 g (1,6,8,9), surówka z kapusty białej i pora 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem jajka 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie, kielbasa szynkowa 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) na sałacie, kielbasa szynkowa 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
	POSIŁEK DODATKOWY	Mandarynka 1 szt.	Mandarynka 1 szt	Jabłko 90 g	Mandarynka 1 szt

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2123 kcal, białko ogółem 86,9 g, tłuszcz ogółem 53,7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,2 g, węglowodany ogółem 316,7 g, w tym cukry proste 37,1 g, błonnik pokarmowy 33,4 g, sól 8,5 g	Wartość energetyczna 2114 kcal, białko ogółem 91,9 g, tłuszcz ogółem 69,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,1 g, węglowodany ogółem 301,6 g, w tym cukry proste 37 g, błonnik pokarmowy 27,7 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2064 kcal, białko ogółem 99,3 g, tłuszcz ogółem 58,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,9 g, węglowodany ogółem 302,2 g, w tym cukry proste 49,9 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2122 kcal, białko ogółem 92,2 g, tłuszcz ogółem 62 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,6 g, węglowodany ogółem 297,6 g, w tym cukry proste 21,4 g, błonnik pokarmowy 38,5 g, sól 8,7 g
Czwartek 20.11.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (7), blok szynkowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, rukoli i sałaty mix z sosem winegret 35 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 (7), blok szynkowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, rukoli i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), blok szynkowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, rukoli i sałaty mix 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 (1,7), sałatka z ogórka świeżego 50 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kiełbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), kotlet schabowy 100 g (1,3,6,7,8,9), surówka z kiszonej kapusty 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 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	Zupa grysikowa 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	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), schab duszony 90 g (1,6,8,9), szpinak 100 g (7), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Metka łososiowa 50 g (1,6,8,9,10), twaróg 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Polędwica sopocka 50 g (1,10), twaróg 30 g (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)	Polędwica sopocka 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), 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)	Polędwica sopocka 50 g (1,10), twaróg 30 g (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 (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 2328 kcal, białko ogółem 87,8 g, tłuszcz ogółem 69 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,6 g, węglowodany ogółem 323,5 g, w tym cukry proste 38,5 g, błonnik pokarmowy 31,4 g, sól 10,1 g	Wartość energetyczna 2337 kcal, białko ogółem 87,6 g, tłuszcz ogółem 68,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,8 g, węglowodany ogółem 321,1 g, w tym cukry proste 37,1 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 10,1 g	Wartość energetyczna 2337 kcal, białko ogółem 87,9 g, tłuszcz ogółem 68,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,9 g, węglowodany ogółem 296,2 g, w tym cukry proste 37,1 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 10,2	Wartość energetyczna 2326 kcal, białko ogółem 88,7 g, tłuszcz ogółem 63 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,9 g, węglowodany ogółem 298,9 g, w tym cukry proste 32,5 g, błonnik pokarmowy 35,5 g, sól 9,8 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

