

Jadłospis 15.10.2025 r. – 21.10.2025 r.

Środa 15.10.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z jaj 50 g (3,7) 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)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, dżem 25 g, 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), pomidor 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 ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9,10), marchew z kalafiozem i fasolką szparagową 100 g (10), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9,10), marchew z kalafiozem i fasolką szparagową 100 g (10), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9,10), marchew oprószana 100 g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), filet drobiowy duszony 100 g (1,6,8,9), marchew z kalafiozem i fasolką szparagową z wody 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Salatka jarzynowa 150 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5g, kietbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa 150 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5g, kietbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa z białkiem 150 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5g, kietbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa 150 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5g, kietbasa 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	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2112 kcal, białko ogółem 69 g, tłuszcz ogółem 56 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2065 kcal, białko ogółem 63 g, tłuszcz ogółem 43,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2113 kcal , białko ogółem 65,6 g, tłuszcz ogółem 55,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2297 kcal, białko ogółem 62 g, tłuszcz ogółem 54,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

		23 g, węglowodany ogółem 312,5 g, w tym cukry proste 48,1 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 6,7 g	21 g, węglowodany ogółem 306,8 g, w tym cukry proste 46,1 g, błonnik pokarmowy 23,8 g, sól 6,8 g	27,9 g, węglowodany ogółem 311,2 g, w tym cukry proste 47 g, błonnik pokarmowy 20,4 g, sól 6,7 g	12,8 g, węglowodany ogółem 311,3 g, w tym cukry proste 16,9 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 8,3 g
--	--	--	--	--	--

Czwartek 16.10.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli 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)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 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)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 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)	Blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z rzodkiewki 35 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 jajkiem gotowanym (1,3,7)
	OBIAD	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), bigos z kiełbasą 150 g (1,6,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz duszony ze schabu 190 g (1,6,8,9,10), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz gotowany ze schabu 190 g (1,6,8,9,10), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), zraz zawijany 90 g (1,6,8,9,10), surówka z kiszonej kapusty 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego z sosem winegret 35 g (9,10), 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 Hochland 18 g (7), sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego z sosem winegret 35 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), twaróg z koperkiem 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego z sosem winegret 35 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 owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2136,8 kcal, białko ogółem 67,8 g,	Wartość energetyczna 2085 kcal, białko ogółem 63 g,	Wartość energetyczna 2079,4 kcal, białko ogółem 60,7 g,	Wartość energetyczna 2143,7 kcal, białko ogółem 77,5 g,

		tłuszcz ogółem 64,7 g , w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,8 g, węglowodany ogółem 333,9 g, w tym cukry proste 65,2 g, błonnik pokarmowy 24,1 g, sól 6,3 g	tłuszcz ogółem 54 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,4 g, węglowodany ogółem 328,3 g, w tym cukry proste 62 g, błonnik pokarmowy 20 g, sól 5,3 g	tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,2 g, węglowodany ogółem 327,1 g, w tym cukry proste 61,9 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 5,8 g	tłuszcz ogółem 52 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 331,8 g, w tym cukry proste 27 g, błonnik pokarmowy 30, sól 6,1 g
--	--	--	---	---	---

Piątek 17.10.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane 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), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane 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), kawa zbożowa 250 (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), kietbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Jajko gotowane 1 szt. (3), kietbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z czerwonej papryki 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 ryżowa 300 ml (1,6,8,9), ryba smażona w cieście 100 g (1,3,4,6,7,8,9,10), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), kotlet rybny w sosie 190 g (1,3,4,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, 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), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), ryba smażona 90 g (1,3,4,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), ser żółty 30 g (1,7), sałatka z sałaty, roszponki, 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), ser żółty 30 g (1,7), sałatka z sałaty, roszponki, 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 krajanka 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), ser żółty 30 g (1,7), sałatka z sałaty, roszponki, 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	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Jabłko 90 g	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2046,1 kcal, białko ogółem 74,6 g, tłuszcz ogółem 56,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,7 g, węglowodany ogółem 333,8 g, w tym cukry proste 43,1 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2049,4 kcal, białko ogółem 65,7 g, tłuszcz ogółem 56,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,3 g, węglowodany ogółem 321,9 g, w tym cukry proste 32 g, błonnik pokarmowy 22,8 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2025,2 kcal, białko ogółem 70 g, tłuszcz ogółem 63,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,5 g, węglowodany ogółem 311,8 g, w tym cukry proste 38,8 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 5,8 g	Wartość energetyczna 2036,9 kcal, białko ogółem 65,7 g, tłuszcz ogółem 49,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,9 g, węglowodany ogółem 3038,2 g, w tym cukry proste 34 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 6,2 g

Sobota 18.10.2025 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 mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	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 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu z koperkiem 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)	Pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka ze świeżego 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 kiełbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9,10), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9,20), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9,10), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9,20), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9,20), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), kiełbaski rumuńskie 90 g (1,3,6,8,9,10), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,6,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)

	KOLACJA	Blok szynkowy 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli 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), dżem 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)	Blok szynkowy 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki 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 2128,3 kcal, białko ogółem 63,3 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,8 g, węglowodany ogółem 331,2 g w tym cukry proste 41,7 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2125 kcal, białko ogółem 66,5 g, tłuszcz ogółem 57,9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,9 g, węglowodany ogółem 328,1 g, w tym cukry proste 41,6 g, błonnik pokarmowy 20,5 g, sól 6,01 g	Wartość energetyczna 2129 kcal, białko ogółem 54,9 g, tłuszcz ogółem 64 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,1 g, węglowodany ogółem 327,9 g, w tym cukry proste 40,5 g, błonnik pokarmowy 22,5 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2171,5 kcal, białko ogółem 66,7 g, tłuszcz ogółem 57 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,1 g, węglowodany ogółem 319,8 g, w tym cukry proste 35,3 g, błonnik pokarmowy 25,4 g, sól 6,8 g

Niedziela 19.10.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), twaróg 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), pomidor 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	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), kotlet devolay 90 g (1,3,6,8,9),	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony w sosie 190 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie 190 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9),

		surówka z kiszonej kapusty 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g	(1,6,7,8,9), marchew z fasolką szparagową 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	(1,6,7,8,9), marchew oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	surówka z kiszonej kapusty 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (1,7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki i koperku z sosem winegret 35 g, 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), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (1,7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki i koperku 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	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2092,3 kcal, białko ogółem 64,8 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,6 g, węglowodany ogółem 318,2 g, w tym cukry proste 32 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2096,8 kcal, białko ogółem 68 g, tłuszcz ogółem 58 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29 g, węglowodany ogółem 331,2 g, w tym cukry proste 33,8 g, błonnik pokarmowy 23,4 g, sól 5,8 g	Wartość energetyczna 2083,6 kcal, białko ogółem 65,7 g, tłuszcz ogółem 51 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23 g, węglowodany ogółem 311,3 g, w tym cukry proste 30,3 g, błonnik pokarmowy 21,8 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2099,8 kcal, białko ogółem 75,2 g, tłuszcz ogółem 57 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,4 g, węglowodany ogółem 341,8 g, w tym cukry proste 33,5 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 7,3 g

Poniedziałek 20.10.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	Serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, papryka czerwona 50 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

					II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z ciecierzycą 390 g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z ciecierzycą 390 g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym 390 g (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), zraz zawijany 100 g (1,6,8,9,), surówka z modrej kapusty 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9), twaróg 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9), twaróg 30 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)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9), twaróg 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 (1,6,7,8,9), twaróg 30 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	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Jabłko 90 g	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2198,7 kcal, białko ogółem 67 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g węglowodany ogółem 339,4 g, w tym cukry proste 29,2 g, błonnik pokarmowy 25,7 g, sól 5,3 g	Wartość energetyczna 2059,2 kcal, białko ogółem 63,4 g, tłuszcz ogółem 56 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,4 g, węglowodany ogółem 334,9 g, w tym cukry proste 27,8 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2069,5 kcal, białko ogółem 63,2 g, tłuszcz ogółem 51 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,2 g, węglowodany ogółem 328,4 g, w tym cukry proste 53 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2158,2 kcal, białko ogółem 71,8 g, tłuszcz ogółem 54,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,9 g, węglowodany ogółem 348,7 g, w tym cukry proste 33 g, błonnik pokarmowy 30,3 g, sól 6,6 g

Wtorek 21.10.2025 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, miód 25	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, miód 25 g,	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, miód 25	Pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), tarta

		g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	marchewka 50 g na sałacie 5 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 szynkowy (1,7,10)
	OBIAD	Zupa z dyni 300 ml (1,6,7,8,9), klopsik drobiowo- wieprzowy duszony w sosie własnym 190 g (1,3,6,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa z dyni 300 ml (1,6,7,8,9), klopsik drobiowo- wieprzowy duszony w sosie własnym 190 g (1,3,6,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), 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), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa z dyni 300 ml (1,6,7,8,9), klopsik drobiowo – wieprzowy duszony 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 na gorąco 90 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora, rukoli i sałaty mix z sosem winegret 50 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), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora, rukoli i sałaty mix z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), dżem 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)	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora, rukoli i sałaty mix z sosem winegret 50 g, masło 15 g, 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 2067,9 kcal, białko ogółem 64,8 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,6 g węglowodany ogółem 336,3 g, w tym cukry proste 32,3 g, błonnik pokarmowy 25,3 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2094,8 kcal, białko ogółem 63,8 g, tłuszcz ogółem 47,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 322,5 g, w tym cukry proste 30 g, błonnik pokarmowy 21,6 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2056,5 kcal, białko ogółem 66,2 g, tłuszcz ogółem 51,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 317,7 g, w tym cukry proste 26,6 g, błonnik pokarmowy 18,9 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2169,8 kcal, białko ogółem 68,5 g, tłuszcz ogółem 53,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16 g, węglowodany ogółem 329,8 g, w tym cukry proste 31,8 g, błonnik pokarmowy 32,3 g, sól 6,6 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

