

Jadłospis 18.07.2025 r. – 24.07.2025 r.

PIĄTEK 18.07.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), jajko gotowane 50 g (3), 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)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), jajko gotowane 50 g (3), blok drobiowy 30 g (1,10) 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 z koperkiem 50 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)	Jajko gotowane 50 g (3), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, 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 twarogiem (1,7)
	OBIAD	Botwinka 300 ml (1,6,7,8,9), kotlet z ryby parowany 90 g (1,3,4,6,8,9), surówka z kiszanej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Botwinka 300 ml (1,6,7,8,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 190 g (1,3,4,6,7,8,9), kalafior z brokitem i marchewką oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Botwinka 300 ml (1,6,7,8,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 190 g (1,3,4,6,7,8,9), marchew oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Botwinka 300 ml (1,6,7,8,9), kotlet z ryby parowany, kalafior, brokuł z marchewką 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 (1,7), pomidor 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 90 g (1,10), ser topiony 30 g (1,7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), twarózek 30 g (7), sałatka z sałaty i koperku 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 (1,7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	brzoskwinia
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2317 kcal, białko ogółem 89,3 g, tłuszcz ogółem 69,1 g w tym	Wartość energetyczna 2195 kcal, białko ogółem 99,8 g, tłuszcz ogółem 73,9 g, w tym	Wartość energetyczna 2093 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz ogółem 68,4 g, w tym	Wartość energetyczna 2191 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz ogółem 76,8 g, w tym

		kwasy tłuszczowe nasycone 32,8 g, węglowodany ogółem 309,2 g, w tym cukry proste 38,1 g, błonnik pokarmowy 37 g, sól 9,4 g	kwasy tłuszczowe nasycone 31,5 g, węglowodany ogółem 301,6 g, w tym cukry proste 33,6 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 8,3 g	kwasy tłuszczowe nasycone 30,9 g, węglowodany ogółem 302 g, w tym cukry proste 31,1 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 7,5 g	kwasy tłuszczowe nasycone 35 g, węglowodany ogółem 306,5 g, w tym cukry proste 21,5 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 8,1 g
--	--	--	--	--	--

SOBOTA 19.07. 2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, rukoli 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)	Kaszka manna mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, rukoli i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, rukoli i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kielbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9,10), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9,10), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9,10), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9,10), kotlet mielony 90 g (1,3,6,8,9,10), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,6,7,8,9) PODWIECZOREK: kanapka z serem topionym (1,7)
	KOLACJA	Twaróg krajanka z koperkiem 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rzodkiewki i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb	Twaróg krajanka z koperkiem 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rzodkiewki i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb	Twaróg krajanka z koperkiem 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g	Twaróg krajanka z koperkiem 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rzodkiewki i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb

		mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Morela 100 g	Morela 100 g	Jabłko 100 g	Morela 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2260 kcal, białko ogółem 81,9 g, tłuszcz ogółem 74 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,5 g, węglowodany ogółem 323,3 g, w tym cukry proste 38,8 g, błonnik pokarmowy 32,6 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2071 kcal, białko ogółem 83,8 g, tłuszcz ogółem 63 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,2 g, węglowodany ogółem 304,1 g, w tym cukry proste 36 g, błonnik pokarmowy 24,4 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2167 kcal, białko ogółem 85,7 g, tłuszcz ogółem 68 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,3 g, węglowodany ogółem 304,1 g, w tym cukry proste 48 g, błonnik pokarmowy 24,5 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2231 kcal, białko ogółem 80,4 g, tłuszcz ogółem 66 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37,2 g, węglowodany ogółem 306,8 g, w tym cukry proste 32 g, błonnik pokarmowy 34,6 g, sól 10,2 g

NIEDZIELA 20.07.2025 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 topiony zegarki 18 g (7), sałatka z roszponki, sałaty 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)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser topiony zegarki 18 g (7), sałatka z roszponki, sałaty i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), twarożek z pietruszką 30 g (7), sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser topiony zegarki 18 g (7), 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 pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), kotlet drobiowy 90 g (1,3,7),	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), filet drobiowy duszony w sosie	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie śmietanowym 190 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), filet drobiowy duszony 90 g

		surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	własnym 180 g (1,6,7,8,9), marchew z fasolką szparagową oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	(1,6,7,8,9), marchew oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	(1,6,8,9), surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), pomidor 50 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) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 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)	Ser żółty 50 g (7) na sałacie 5 g, blok drobiowy 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	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2362 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz ogółem 62,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,4 g, węglowodany ogółem 336,5 g, w tym cukry proste 46 g, błonnik pokarmowy 38, 1g, sól 9,9 g	Wartość energetyczna 2269 kcal, białko ogółem 104,2 g, tłuszcz ogółem 62 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,3 g, węglowodany ogółem 331,6 g, w tym cukry proste 53,7 g, błonnik pokarmowy 32,7 g, sól 9,3 g	Wartość energetyczna 2268 kcal, białko ogółem 99,5 g, tłuszcz ogółem 52,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,6 g, węglowodany ogółem 336, 6 g, w tym cukry proste 51 g, błonnik pokarmowy 32,1 g, sól 8,6 g	Wartość energetyczna 2385 kcal, białko ogółem 95,3 g, tłuszcz ogółem 69,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,5 g, węglowodany ogółem 356,8 g, w tym cukry proste 30,1 g, błonnik pokarmowy 41 g, sól 9,9 g

PONIEDZIAŁEK 21.07.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, jajko gotowane 25 g (3), masło	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, jajko gotowane 25 g (3),	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu 50 g (7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10),	Pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, jajko gotowane 25 g (3), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1),

		15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z soją 290 g (1,3,6,7,8, 9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z soją 290 g (1,3,6,7,8, 9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsnym 290 g (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), pieczeń rzymska 90 g (1,3,6,8,9), surówka z modrej kapusty 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser topiony 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego 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)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser topiony 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego 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 (1,6,8,9), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser topiony 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego 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	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Morela 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2262 kcal, białko ogółem 96,9 g, tłuszcz ogółem 76,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,5 g, węglowodany ogółem 311,6 g w tym cukry proste 26,1 g, błonnik pokarmowy 31,3 g, sól 8,9 g	Wartość energetyczna 2148 kcal, białko ogółem 91,3 g, tłuszcz ogółem 71 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,7 g, węglowodany ogółem 302,3 g, w tym cukry proste 23,5 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 9 g	Wartość energetyczna 2060 kcal, białko ogółem 87,4 g, tłuszcz ogółem 65,6 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem 301,1 g, w tym cukry proste 31,1 g, błonnik pokarmowy 23,7 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2217 kcal, białko ogółem 102,6 g, tłuszcz ogółem 71 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29 g, węglowodany ogółem 310,1 g, w tym cukry proste 26 g, błonnik pokarmowy 35,8 g, sól 10 g

WTOREK 22.07.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, rzodkiewki i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, rzodkiewki i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty z koperkiem 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 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i pomidora z sosem winegret 50 g,, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa owocowa z makaronem 300 ml (1,3), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa owocowa z makaronem 300 ml (1,3), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa owocowa z makaronem 300 ml (1,3), klopsiki drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone 90 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i roszponki 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, sałaty mix i roszponki 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 (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150 g	Jogurt naturalny 150 g	Jogurt naturalny 150 g	Jogurt naturalny 150 g

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2141 kcal, białko ogółem 90,7 g, tłuszcz ogółem 59,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,9 g, węglowodany ogółem 326,4 g, w tym cukry proste 43,2 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2116 kcal, białko ogółem 89,5 g, tłuszcz ogółem 60,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,3 g, węglowodany ogółem 315,2 g, w tym cukry proste 48,2 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2134 kcal, białko ogółem 96,2 g, tłuszcz ogółem 59,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,1 g, węglowodany ogółem 316,6 g, w tym cukry proste 44,8 g, błonnik pokarmowy 26,5 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2334 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz ogółem 62,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32 g, węglowodany ogółem 365,2 g, w tym cukry proste 41 g, błonnik pokarmowy 39 g, sól 8,7 g
--	-----------------------------	--	---	--	---

ŚRODA 23.07.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty z roszponki i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty z roszponki i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki i pietruszki z sosem winegret 35 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 szynka gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (1,6,8,9,10), gulasz ze schabu duszony 190 g (1,6,7,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,6,7,8,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9) , gulasz wieprzowy duszony ze schabu 190 g (1,6,8,9), jarzyny oprószane 100 g (1,6,7,8,9) ,kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany ze schabu 190 g (1,6,7,8,9), jarzyny oprószane 100 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), zraz zawijany 90 g (1,6,8,9,10), jarzyny z wody 100 g (6,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (1,10) na sałacie 5 g, ser Hochland 18 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1),	Szynka gotowana 50 g (1,10) na sałacie 5 g, ser Hochland 18 g (7), masło 15 g (7), chleb	Szynka gotowana 50 g (1,10) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb	Szynka gotowana 50 g (1,10) na sałacie 5 g, ser Hochland 18 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), herbata

		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)	czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Morela 100 g	Morela 100 g	Jogurt owocowy 150 g (7)	Morela 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2346 kcal, białko ogółem 87,8 g, tłuszcz ogółem 69 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,2 g węglowodany ogółem 331,3 g, w tym cukry proste 29,7 g, błonnik pokarmowy 33,7 g, sól 11 g	Wartość energetyczna 2343 kcal, białko ogółem 83,6 g, tłuszcz ogółem 69,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,5 g, węglowodany ogółem 304,7 g, w tym cukry proste 28,6 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 10,8 g	Wartość energetyczna 2231 kcal, białko ogółem 86,9 g, tłuszcz ogółem 68 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,1 g, węglowodany ogółem 299,4 g, w tym cukry proste 28,5 g, błonnik pokarmowy 25,8 g, sól 8,2 g	Wartość energetyczna 2347 kcal, białko ogółem 87 g, tłuszcz ogółem 64 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,5 g, węglowodany ogółem 304,3 g, w tym cukry proste 22,3 g, błonnik pokarmowy 36 g, sól 9,1 g

CZWARTEK 24.07.2025 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), pomidor 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), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml , 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), pomidor 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 jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie własnym 190 g (1,6,8,9), kalafior z marchewką i brokułem oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie własnym 190 g (1,6,8,9), kalafior z marchewką i brokułem oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), ćwiartki drobiowe gotowane w sosie 190 g (1,6,8,9), marchew oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone 120 g (1,6,8,9), kalafior z marchewką i brokułem 100 g, 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 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10),	Salatka jarzynowa 150 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10),	Salatka jarzynowa z białkiem 150 g (1,3,6,8,9) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10)	Salatka jarzynowa 150 g (1,3,6,8,9,10) 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)	masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	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)	Brzoskwinia 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2394 kcal, białko ogółem 91,7 g, tłuszcz ogółem 74 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,9 g węglowodany ogółem 351,5 g, w tym cukry proste 43 g, błonnik pokarmowy 33,5 g, sól 10,1 g	Wartość energetyczna 2306 kcal, białko ogółem 86,5 g, tłuszcz ogółem 69,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,2 g, węglowodany ogółem 325,9 g, w tym cukry proste 37,2 g, błonnik pokarmowy 24,6 g, sól 10 g	Wartość energetyczna 2209 kcal, białko ogółem 82 g, tłuszcz ogółem 63 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,2 g, węglowodany ogółem 344,1 g, w tym cukry proste 54 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 9,1 g	Wartość energetyczna 2257 kcal, białko ogółem 91,7 g, tłuszcz ogółem 69,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,1 g, węglowodany ogółem 303,4 g, w tym cukry proste 21 g, błonnik pokarmowy 35,6 g, sól 10,1 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