

Jadłospis 22.10.2025 r. – 28.10.2025 r.

ŚRODA 22.10.2025 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 50 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)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 50 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i roszponki z sosem winegret 50 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 50 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)	Blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie własnym 220 g (1,6,7,8,9), marchew z kalafiolem i brokułem 100 g, ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie własnym 220 g (1,6,7,8,9), marchew z kalafiolem i brokułem 100 g, ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartka drobiowa gotowana w sosie 220 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ryż biały gotowany na sypko	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartka duszona 120 g (1,6,8,9), marchewka z kalafiolem i brokułem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g, PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 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)	Sałatka 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)	Sałatka jarzynowa z białkiem 150 g (1,3,6,8,9) na sałacie 5 g, kietbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka 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 2020,3 kcal, białko ogółem 67 g, tłuszcz ogółem 39,5 g w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2019,4 kcal, białko ogółem 63,9 g, tłuszcz ogółem 33,9 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2038 kcal, białko ogółem 63,1 g, tłuszcz ogółem 32,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2063,2 kcal, białko ogółem 67,5 g, tłuszcz ogółem 30,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

		nasycone 24,8 g, węglowodany ogółem 355,1 g, w tym cukry proste 38 g, błonnik pokarmowy 24,3 g, sól 6,	nasycone 25,3 g, węglowodany ogółem 329,07 g, w tym cukry proste 34,5 g, błonnik pokarmowy 20,5 g, sól 6,9 g	14,3 g, węglowodany ogółem 342,8 g, w tym cukry proste 47 g, błonnik pokarmowy 21,9 g, sól 5,2 g	18 g, węglowodany ogółem 348,2 g, w tym cukry proste 32,3 g, błonnik pokarmowy 25,8 g, sól 6,1 g
--	--	---	---	--	--

CZWARTEK 23.10. 2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), twaróg 50 g (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), twaróg 50 g (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), twaróg 50 g (7) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg 50 g (7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 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 kiełbasą szynkową (1,7)
	OBIAD	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9,10), gulasz z żołądków drobiowych 190 g (1,6,8,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9,10), gulasz z żołądków drobiowych 190 g (1,6,8,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, 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), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9,10),filet drobiowy duszony 100 g (1,6,8,9), brukselka 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasztet z wątróbki drobiowej 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, ser żółty 30 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasztet z wątróbki drobiowej 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, ser żółty 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, twaróg krajanka 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie 5g, ser żółty 30 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2260 kcal, białko ogółem 69,4 g, tłuszcz ogółem 55,6 g , w tym	Wartość energetyczna 2155,6 kcal, białko ogółem 70,1 g , tłuszcz ogółem 56,9	Wartość energetyczna 2115,1 kcal, białko ogółem 71,2 g, tłuszcz ogółem 68,3 g, w tym	Wartość energetyczna 2162 kcal, białko ogółem 72,3 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym

		kwasy tłuszczowe nasycone 17,8 g, węglowodany ogółem 319,8 g, w tym cukry proste 44,3 g, błonnik pokarmowy 24,2 g, sól 7 g	g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,3 g, węglowodany ogółem 332 g, w tym cukry proste 39,6 g, błonnik pokarmowy 18,9 g, sól 6,1 g	kwasy tłuszczowe nasycone 21,1 g, węglowodany ogółem 314,9 g, w tym cukry proste 39,5 g, błonnik pokarmowy 18,2 g, sól 5,8 g	kwasy tłuszczowe nasycone 19,8 g, węglowodany ogółem 318,1 g, w tym cukry proste 33,4 g, błonnik pokarmowy 28,9 g, sól 7,8
--	--	--	---	--	--

PIĄTEK 24.10.2025 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 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Płatki owsiane 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 160 g (1)	Płatki owsiane 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 160 g (1)	Pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), ogórek świeży 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	Grochówka 300 ml (1,6,8,9,10), ryż na mleku z sosem owocowym 390 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z sosem owocowym 390 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 350 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), surówka z kiszonej kapusty 100 g (10), ziemniaki z koperkiem PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), ser Hochland 18 g (1,7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), ser Hochland 18 g (1,7), 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)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,9,10), twaróg 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)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), ser Hochland 18 g (1,7), 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	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2058,1 kcal, białko ogółem 67,9 g, tłuszcz ogółem 54 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 325,4 g, w tym cukry proste 40 g, błonnik pokarmowy 21,8 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2046,5 kcal, białko ogółem 69,8 g, tłuszcz ogółem 57 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21 g, węglowodany ogółem 313 g, w tym cukry proste 34,5 g, błonnik pokarmowy 20,3 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2051,3 kcal, białko ogółem 71 g, tłuszcz ogółem 61 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,3 g, węglowodany ogółem 319,5 g, w tym cukry proste 34,5 g, błonnik pokarmowy 22 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2088,7 kcal, białko ogółem 73 g, tłuszcz ogółem 57,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,1 g, węglowodany ogółem 338,1 g, w tym cukry proste 39,7 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 7,8 g
--	-----------------------------	---	--	---	---

SOBOTA 25.10.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), kietbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, 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)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), kietbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix 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), kietbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kietbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), tarta marchewka 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 jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,8,9,10), kasza jęczmienna 290 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,8,9,10), kasza jęczmienna 290 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 290 g (1,6,8,9,10), kasza jęczmienna 290 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), stek wieprzowy 90 g (1,3,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,6,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Twaróg krajanka 50 g (7) , blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb	Twaróg krajanka 50 g (7) , blok drobiowy 30 g (1,10), 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)	Twaróg krajanka 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)	Twaróg krajanka 50 g (7) , blok drobiowy 30 g (1,10), 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

		razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)			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 2014,6 kcal, białko ogółem 67,1 g, tłuszcz ogółem 54 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,2 g, węglowodany ogółem 347,3 g w tym cukry proste 38,5 g, błonnik pokarmowy 23,6 g, sól 5,5 g	Wartość energetyczna 2018,2 kcal, białko ogółem 59,2 g, tłuszcz ogółem 51,3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, węglowodany ogółem 334,7 g, w tym cukry proste 43,2 g, błonnik pokarmowy 20,4 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2019,2 kcal, białko ogółem 59,6 g, tłuszcz ogółem 51,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,8 g, węglowodany ogółem 337,6 g, w tym cukry proste 53,1 g, błonnik pokarmowy 19,6 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2056 kcal, białko ogółem 68,9 g, tłuszcz ogółem 59,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,6 g, węglowodany ogółem 347,7 g, w tym cukry proste 38,6 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 7,1 g

NIEDZIELA 26.10.2025 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 topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i rukoli z sosem winegret 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 topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i rukoli z sosem winegret 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), miód 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)	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser topiony 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 (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kiełbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3, 6,7,8,9,10), kotlet drobiowy 90 g (1,3,6,8,9),	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9,10), filet drobiowy duszony w sosie	Zupa makaronowa 300 ml (1,3, 6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchewka	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3, 6,7,8,9,10), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9),

		surówka z kapusty pekińskiej 100 g (7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	190 g (1,6,7,8,9), marchew z kalafiozem i brokułem 100 g (7), ziemniaki z koperkiem 250 g	oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	marchew z kalafiozem i z brokułem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Blok szynkowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z białej rzodkiewki i ogórka kiszzonego 50 g (10), 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 żółty 30 g (7), sałatka z białej rzodkiewki i ogórka kiszzonego 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 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)	Blok szynkowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z białej rzodkiewki 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
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2084,9 kcal, białko ogółem 70,1 g, tłuszcz ogółem 59,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,2 g, węglowodany ogółem 337,9 g, w tym cukry proste 57,3 g, błonnik pokarmowy 25,8 g, sól 6,5 g	Wartość energetyczna 2071,5 kcal, białko ogółem 70,1 g, tłuszcz ogółem 55,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,8 g, węglowodany ogółem 325,6 g, w tym cukry proste 55,8 g, błonnik pokarmowy 18,9 g, sól 5,7	Wartość energetyczna 2055,9 kcal, białko ogółem 73,9 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 346,5 g, w tym cukry proste 54,3 g, błonnik pokarmowy 18,7 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2060,4 kcal, białko ogółem 72,5 g, tłuszcz ogółem 55,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,5 g, węglowodany ogółem 335,9 g, w tym cukry proste 54,6 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,5 g

PONIEDZIAŁEK 27.10.2025 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, 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 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, twarożek 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 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 ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z jarzynami z sosem mięsno – pomidorowym 390 g (1,6,8,9)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z jarzynami z sosem mięsno – pomidorowym 390 g (1,6,8,9)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z jarzynami z sosem mięsnym 390 g (1,6,7, 8,9)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), pieczeń rzymska 90 g (1,3,6,8,9), surówka z białej kapusty 100 g 7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 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 (1,6,8,9), twaróg 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)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), dżem 25 g, sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty 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	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2084,8 kcal, białko ogółem 73,8 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,9 g węglowodany ogółem 347,9 g, w tym cukry proste 57,3 g, błonnik pokarmowy 25,4 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2071,5 kcal, białko ogółem 70,8 g, tłuszcz ogółem 55,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,8 g, węglowodany ogółem 335,6 g, w tym cukry proste 55,8 g, błonnik pokarmowy 18,9 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2105,9 kcal, białko ogółem 73,9 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 336, 5 g, w tym cukry proste 56,9 g, błonnik pokarmowy 18,7 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2068,3 kcal , białko ogółem 71,6 g, tłuszcz ogółem 57,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 346,1 g, w tym cukry proste 45,3 g , błonnik pokarmowy 24,2 g, sól 7,4 g

WTOREK 28.10.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), 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)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), 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)	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z rzodkiewki 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 twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa owocowa z makaronem 300 ml (1,3), kotlet mielony 90 g (1,3,6,8,9), 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 190 g (1,3,6,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa owocowa z makaronem 300 ml (1,3), 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 makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), 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), surówka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), 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), surówka 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)	Parówka delikatesowa 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)	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), ser topiony 30 g (7), surówka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), 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 2075,1 kcal, białko ogółem 74,1 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,3 g, węglowodany ogółem 346,7 g, w tym cukry proste 41,7 g	Wartość energetyczna 2076,9 kcal, białko ogółem 73,3 g, tłuszcz ogółem 52,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,6 g, węglowodany ogółem 339,7 g, w tym cukry proste 41,8 g,	Wartość energetyczna 2076,9 kcal, białko ogółem 73,3 g, tłuszcz ogółem 52,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,6 g, węglowodany ogółem 339,7 g, w tym cukry proste 41,8 g,	Wartość energetyczna 2049,8 kcal, białko ogółem 74,6 g, tłuszcz ogółem 63,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 347,8 g, w tym cukry proste

		g, błonnik pokarmowy 28,5 g, sól 7,0 g	błonnik pokarmowy 17,6 g, sól 6,4 g	błonnik pokarmowy 17,6 g, sól 6,4 g	36,8 g, błonnik pokarmowy 30,5 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

