

Jadłospis 24.09.2025 r. – 30.09.2025 r.

ŚRODA 24.09.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (1,7), 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 homogenizowany owocowy 100 g (1,7), 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 homogenizowany owocowy 100 g (1,7), 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, blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, sałatka z rzodkiewki 35 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), ćwiartki drobiowe duszone w sosie własnym 230 g (1,6,7,8,9,10), marchew z brokułem i kalafiorem 100 g, ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie własnym 230 g (1,6,7,8,9), marchew z brokułem o kalafiorem 100 g, ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe gotowane w sosie 230 g (1,6,7,8,9), marchew oprószana 100 g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone 120 g (1,6,8,9)m marchew z brokułem i kalafiorem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 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 (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2000,2 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2015,9 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2003,9 kcal , białko ogółem 71,9 g,	Wartość energetyczna 2037,2 kcal, białko ogółem 74,8 g,

		73,7 g, tłuszcz ogółem 61,7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,2 g, węglowodany ogółem 356,2 g, w tym cukry proste 33,8 g, błonnik pokarmowy 26,1 g, sól 6,2 g	77,1 g, tłuszcz ogółem 59,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,1 g, węglowodany ogółem 348,3 g, w tym cukry proste 27,2 g, błonnik pokarmowy 18,2 g, sól 6,5 g	tłuszcz ogółem 57,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,3 g, węglowodany ogółem 333,4 g, w tym cukry proste 56,1 g, błonnik pokarmowy 18,1 g, sól 6,1 g	tłuszcz ogółem 49,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, węglowodany ogółem 356, 3 g, w tym cukry proste 33,7 g, błonnik pokarmowy 26,2 g, sól 7,5 g
--	--	--	---	--	---

CZWARTEK 25.09. 2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (1,7), kietbasa szynkowa 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, rukoli, pomidora i sałaty mix z sosem winegret 50 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 (1,7), kietbasa szynkowa 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, rukoli, pomidora i sałaty mix z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (1,7), kietbasa szynkowa 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)	Kietbasa szynkowa 50 g (1,10), ser Hochland 18 g (1,7), sałatka z sałaty, rukoli 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 szynką gotowaną (1,10)
	OBIAD	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), kotlet schabowy 90 g (1,3,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,6,7,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz wieprzowy ze schabu 190 g (1,6,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz wieprzowy gotowany ze schabu 190 g (1,6,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7, ziemniaki z koperkiem 250	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), bitka ze schabu 90 g (1,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,6,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Twaróg krajanka 50 g (7), pasta z mięsa 30 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), pasta z mięsa 30 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), pasta z mięsa 30 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), pasta z mięsa 30 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Pomarańcza 100 g

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2048,1kcal, białko ogółem 64,5 g, tłuszcz ogółem 56,1 g , w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,9 g, węglowodany ogółem 354,4 g, w tym cukry proste 34,5 g, błonnik pokarmowy 27,1 g, sól 6 g	Wartość energetyczna 2182,1 kcal, białko ogółem 57,7 g , tłuszcz ogółem 54, 8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,1 g, węglowodany ogółem 349,9 g, w tym cukry proste 33,7 g, błonnik pokarmowy 16,5 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2013,7 kcal, białko ogółem 58,1 g, tłuszcz ogółem 53,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,5 g, węglowodany ogółem 353,4 g, w tym cukry proste 53,7 g , błonnik pokarmowy 15,3 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2037,5 kcal, białko ogółem 74,8 g, tłuszcz ogółem 57,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3 g, węglowodany ogółem 348,6 g, w tym cukry proste 35,7 g, błonnik pokarmowy 26,4 g, sól 6,9 g
--	-----------------------------	---	---	---	--

PIĄTEK 26.09.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5g, ser żółty 30 g (1,7), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5g, ser żółty 30 g (1,7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5g, 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 żółty 30 g (7), sałatka z czerwonej papryki 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa pejszanka 300 ml (1,6,8,9,10), ryż na mleku z sosem owocowym 380 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z sosem owocowym 380 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), ryba smażona 90 g (1,3,4,7), surówka z kiszonej kapusty 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), ser Hochland 18 g (1,7), sałatka z sałaty, rzodkiewki 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)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), ser Hochland 18 g (1,7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i roszponki 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), 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)	Kurczak w galarecie 150 g (1,6,8,9,10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i roszponki 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 2094,3 kcal, białko ogółem 64,2 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,7 g, węglowodany ogółem 348,1 g, w tym cukry proste 38,9 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2053,3 kcal, białko ogółem 68,1 g, tłuszcz ogółem 55,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, węglowodany ogółem 348,9 g, w tym cukry proste 39,9 g, błonnik pokarmowy 16,3 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2051,9 kcal, białko ogółem 65,6 g, tłuszcz ogółem 58,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 10,5 g, węglowodany ogółem 349,8 g, w tym cukry proste 49,9 g, błonnik pokarmowy 18,2 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2056,8 kcal, białko ogółem 67,8 g, tłuszcz ogółem 56,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, węglowodany ogółem 346,9 g, w tym cukry proste 34,9 g, błonnik pokarmowy 27,1 g, sól 7,7 g

SOBOTA 27.09.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg 30 g (7) na sałacie 5 g, sałatka z ogórka świeżego 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 szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9,10), kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (1)	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9,10), kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (1)	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz gotowany w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (1)	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), stek wieprzowy 90 g (1,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,6,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)

	KOLACJA	Ser żółty 50 g (1,7) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 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)	Ser żółty 50 g (1,7) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (1,10), twarożek 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (1,7) na sałacie 5 g, kielbasa krakowska 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 2065,3 kcal, białko ogółem 68,5 g, tłuszcz ogółem 56,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,5 g, węglowodany ogółem 347,3 g w tym cukry proste 33,2 g, błonnik pokarmowy 25,6 g, sól 5,2 g	Wartość energetyczna 2079 kcal, białko ogółem 69,8 g, tłuszcz ogółem 56,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,1 g, węglowodany ogółem 348,6 g, w tym cukry proste 32,6 g, błonnik pokarmowy 16,8 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2069 kcal, białko ogółem 66,8 g, tłuszcz ogółem 56,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,1 g, węglowodany ogółem 348,9 g, w tym cukry proste 34,8 g, błonnik pokarmowy 15,9 g, sól 5,2 g	Wartość energetyczna 2095 kcal, białko ogółem 68,8 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 348,4 g, w tym cukry proste 35,9 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 5,7 g

NIEDZIELA 28.09.2025 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 (1,7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser Hochland 18 g (1,7), 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), dżem 25 g, sałatka z sałaty i koperku z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), serek Hochland 18 g (1,7), pomidor 50 g na sałacie 5, 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 pomidorowa 300 ml (1,3,6,7,8,9,10), kotlet drobiowy 90 g (1,3,6,7,8,9,10), surówka z	Zupa pomidorowa 300 ml (1,3,6,7,8,9,10), filet drobiowy duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchew z	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchew	Zupa pomidorowa 300 ml (1,3,6,7,8,9,10), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), marchew z kalafiozem i

		kapusty białej i pora 100 g (7), ziemniaki z koperkiem 250 g	kalafiozem i brokułem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	brokułem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Twaróg 50 g (7), kielbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rzodkiewki 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)	Twaróg 50 g (7), kielbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rzodkiewki i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty i koperku z sosem winegret 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg 50 g (7), kielbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rzodkiewki 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	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2089,4 kcal, białko ogółem 64,9 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,6 g, węglowodany ogółem 346,9 g, w tym cukry proste 34,9 g, błonnik pokarmowy 26,2 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2094,9 kcal, białko ogółem 69,6 g, tłuszcz ogółem 54,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, węglowodany ogółem 349,8 g, w tym cukry proste 35,9 g, błonnik pokarmowy 15,4 g, sól 8,2 g	Wartość energetyczna 2086,5 kcal, białko ogółem 71 g, tłuszcz ogółem 54,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,2 g, węglowodany ogółem 356 g, w tym cukry proste 39,8 g, błonnik pokarmowy 12,6 g, sól 6 g	Wartość energetyczna 2195 kcal, białko ogółem 70 g, tłuszcz ogółem 55,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,9 g, węglowodany ogółem 349,6 g, w tym cukry proste 35,6 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 9 g

PONIEDZIAŁEK 29.09.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek kanapkowy naturalny 150 g (1,7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek kanapkowy naturalny 150 g (1,7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek kanapkowy naturalny 150 g (1,7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml	Serek kanapkowy naturalny 150 g (1,7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, sałatka z czerwonej papryki 50 g, , masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kielbasa szynkowa (1,7,10)

	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z jarzynami z sosem mięsno-pomidorowym 380 g (1,6,7,8,9,10)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z jarzynami z sosem mięsno-pomidorowym 380 g (1,6,7,8,9,10)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z jarzynami z sosem mięsnym 380 g (1,6,7,8,9,10)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), zraz zawijany 90 g (1,6,8,9,10), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,6,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser topiony 30 g (1,7), 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), ser topiony 30 g (1,7), 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), miód 25 g, sałatka z sałaty i roszponki z sosem 35 g, winegret 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 (1,7), sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 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 2030,5 kcal, białko ogółem 66,8 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,6 g węglowodany ogółem 345,9 g, w tym cukry proste 46,9 g, błonnik pokarmowy 26,9 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2047,6 kcal, białko ogółem 67,8 g, tłuszcz ogółem 57,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,3 g, węglowodany ogółem 349,4 g, w tym cukry proste 43,8 g, błonnik pokarmowy 18,6 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2054,3 kcal, białko ogółem 65,8 g, tłuszcz ogółem 54,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, węglowodany ogółem 347,9 g, w tym cukry proste 47 g, błonnik pokarmowy 16,1 g, sól 6,6 g	Wartość energetyczna 2045,6 kcal, białko ogółem 74 g, tłuszcz ogółem 55,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,6 g, węglowodany ogółem 349,8 g, w tym cukry proste 43 g, błonnik pokarmowy 25,2 g, sól 6,8 g

WTOREK 30.09.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), jajko gotowane 60 g (3) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), jajko gotowane 60 g (3) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7),	Jajko gotowane 60 g (3), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), tarta marchewka 50 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb

		razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 60 g (3), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), klopsiki drobiowo- wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), klopsiki drobiowo- wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), 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 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	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z białej rzodkiewki , ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z białej rzodkiewki , ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (10), 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 i roszponki 30 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2094,1 kcal, białko ogółem 73,2 g, tłuszcz ogółem 53,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g węglowodany ogółem 347,9 g, w tym cukry proste 38,9 g, błonnik pokarmowy 27,2 g, sól 7,6 g	Wartość energetyczna 2050,9 kcal, białko ogółem 71,6 g, tłuszcz ogółem 59,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,6 g , węglowodany ogółem 349,8 g, w tym cukry proste 35,8 g, błonnik pokarmowy 17,8 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2058,6 kcal, białko ogółem 72,6 g, tłuszcz ogółem 56,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,2 g, węglowodany ogółem 355,9 g, w tym cukry proste 35,7 g , błonnik pokarmowy 15,8 g , sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2016,9 kcal, białko ogółem 71,8 g, tłuszcz ogółem 53,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,1 g, węglowodany ogółem 353,8 g , w tym cukry proste 24,1 g, błonnik pokarmowy 24,9 g, sól 7,8 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

