

Jadłospis 25.07.2025 r. – 31.07.2025r.

PIĄTEK 25.07.2025 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, twaróg krajanka 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 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, twaróg krajanka 30 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, twaróg krajanka 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, twaróg krajanka 30 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 kiełbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa z ciecierzycy 300 ml (1,6,8,9,10), ryż na mleku z sosem owocowym 300 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z sosem owocowym 300 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 300 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), jajko sadzone (7), kalafior 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), 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)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 35, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2165 kcal, białko ogółem 71,5 g, tłuszcz ogółem 63 g w tym	Wartość energetyczna 2174 kcal, białko ogółem 69 g, tłuszcz ogółem 68,8 g, w tym	Wartość energetyczna 2162 kcal, białko ogółem 69,5 g, tłuszcz ogółem 59 g, w tym	Wartość energetyczna 2179 kcal, białko ogółem 70,9 g, tłuszcz ogółem 59 g, w tym

		kwasy tłuszczowe nasycone 29,5 g, węglowodany ogółem 296, 5 g, w tym cukry proste 33,1 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,7 g	kwasy tłuszczowe nasycone 34 g, węglowodany ogółem 296,9 g, w tym cukry proste 35,5 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 8,5 g	kwasy tłuszczowe nasycone 18,2 g, węglowodany ogółem 298,8 g, w tym cukry proste 33,2 g, błonnik pokarmowy 23,5 g, sól 7,8 g	kwasy tłuszczowe nasycone 29,1 g, węglowodany ogółem 331,5 g, w tym cukry proste 33,4 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,2 g
--	--	---	--	--	--

SOBOTA 26.07.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g, (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix 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)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix i koperku 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), miód 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix i koperku 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), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), bitka ze schabu 90 g (1,6,8,9,10), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,6,7,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Polędwica sopocka 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Polędwica sopocka 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 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)	Polędwica sopocka 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego 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	Brzoskwinia 100 g	Brzoskwinia 100 g	Jabłko 90 g	Brzoskwinia 100 g

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2238 kcal, białko ogółem 72,5 g, tłuszcz ogółem 59,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,5 g, węglowodany ogółem 298,9 g, w tym cukry proste 34 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2218 kcal, białko ogółem 69,9 g, tłuszcz ogółem 49,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,6 g, węglowodany ogółem 286,9 g, w tym cukry proste 31 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2209 kcal, białko ogółem 69,5 g, tłuszcz ogółem 49,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,7 g, węglowodany ogółem 295,5 g, w tym cukry proste 27,9 g, błonnik pokarmowy 21,8 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2274 kcal, białko ogółem 71 g, tłuszcz ogółem 43 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21 g, węglowodany ogółem 301,5 g, w tym cukry proste 23,8 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 7,6 g
--	-----------------------------	---	---	---	---

NIEDZIELA 27.07.2025 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 30 g (1,7), pomidor 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 30 g (1,7), pomidor 50 g, 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 koperkiem 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 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,9), kotlet devolay 90 g (1,3,6,7,9), surówka z białej kapusty z olejem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,9), filet drobiowy duszony w sosie 180 g (1,6,7,8,9), marchew z kalafiorem i fasolką oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,9), filet drobiowy gotowany w sosie 180 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), surówka z kapusty białej z olejem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Twaróg krajanka 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z roszponki, sałaty i natki pietruszki z sosem winegret 35 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), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z roszponki, sałaty i natki pietruszki z sosem winegret 35 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 roszponki, sałaty i natki pietruszki z sosem winegret 35 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 roszponki, sałaty i natki pietruszki 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 owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2234 kcal, białko ogółem 71 g, tłuszcz ogółem 53,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,7 g, węglowodany ogółem 309,8 g, w tym cukry proste 39,8 g, błonnik pokarmowy 24,8 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2130,9 kcal, białko ogółem 67,9 g, tłuszcz ogółem 49,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,6 g, węglowodany ogółem 306,4 g, w tym cukry proste 30,9 g, błonnik pokarmowy 20,4 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2089 kcal, białko ogółem 66,4 g, tłuszcz ogółem 46,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g, węglowodany ogółem 336,3 g, w tym cukry proste 31,8 g, błonnik pokarmowy 19,8 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2287 kcal, białko ogółem 69,8 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8 g, węglowodany ogółem 321,3 g, w tym cukry proste 32,8 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 10 g

PONIEDZIAŁEK 28.07.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (1,7), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), 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, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z ogórka zielonego 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 jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z fasolką szparagową 380 g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z fasolką szparagową 380 g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsnym 380 g (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), gołąbki 90 g (1,6,9,10), surówka z tartej marchewki 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)

	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser Hochland 18 g (1,7), 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)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser Hochland 18 g (1,7), sałatka z białej rzodkiewki i ogórka kiszzonego 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), miód 25 g, 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 Hochland 18 g (1,7), 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	Morela 100 g	Morela 100 g	Jabłko 90 g	Morela 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2248 kcal, białko ogółem 72,6 g, tłuszcz ogółem 53,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,8 g, węglowodany ogółem 304,8 g w tym cukry proste 31,4 g, błonnik pokarmowy 30,5 g, sól 9,8 g	Wartość energetyczna 2048 kcal, białko ogółem 73 g, tłuszcz ogółem 49,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,6 g, węglowodany ogółem 301,8 g, w tym cukry proste 25 g, błonnik pokarmowy 18,9 g, sól 7,9 g	Wartość energetyczna 2119 kcal, białko ogółem 69,7 g, tłuszcz ogółem 33,5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14 g, węglowodany ogółem 306,1 g, w tym cukry proste 22,8 g, błonnik pokarmowy 19,7 g, sól 6,5 g	Wartość energetyczna 2134 kcal, białko ogółem 82,9 g, tłuszcz ogółem 36 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11 g, węglowodany ogółem 340 g, w tym cukry proste 29 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 8,3 g

WTOREK 29.07.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, rukoli, 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	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, rukoli, 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 drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, rukoli, natki pietruszki 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, rukoli, natki pietruszki 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)

	OBIAD	Zupa owocowa z wiśni z makaronem 300 ml (1,3), kotlet mielony 90 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa owocowa z wiśni z makaronem 300 ml (1,3), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, 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 80 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki, pomidora i natki pietruszki z sosem winegret 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 80 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki, pomidora i natki pietruszki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki, pomidora i natki pietruszki 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
	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 2196 kcal, białko ogółem 69,7 g, tłuszcz ogółem 35,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,2 g, węglowodany ogółem 308,9 g, w tym cukry proste 41,5 g, błonnik pokarmowy 25,9 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2143 kcal, białko ogółem 66 g, tłuszcz ogółem 59,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,9 g, węglowodany ogółem 302,8 g, w tym cukry proste 39 g, błonnik pokarmowy 19,6 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2149 kcal, białko ogółem 65,2 g, tłuszcz ogółem 59,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11 g, węglowodany ogółem 304,9 g, w tym cukry proste 46 g, błonnik pokarmowy 19,2 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2191 kcal, białko ogółem 78,1 g, tłuszcz ogółem 35,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,6 g, węglowodany ogółem 317 g, w tym cukry proste 30,7 g, błonnik pokarmowy 31,7 g, sól 9,1 g

ŚRODA 30.07.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), blok szynkowy 30	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), blok szynkowy 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), blok szynkowy 30 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, sałatka z

		g (1,10) na sałacie 5 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	(1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	(1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9,10), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), kalafior z brokułem i marchewką oprószany 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), kalafior z brokułem i marchewką oprószany 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), kurczak gotowany 120 g (1,6,8,9), kalafior z brokułem i marchewką 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Salatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,8,9) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	Brzoskwinia 100 g	Brzoskwinia 100 g	Jabłko 90 g	Brzoskwinia 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2198 kcal, białko ogółem 69,8 g, tłuszcz ogółem 38,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,8 g węglowodany ogółem 303,9 g, w tym cukry proste 39,6 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 9,9 g	Wartość energetyczna 2188,8 kcal, białko ogółem 67,9 g, tłuszcz ogółem 34,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, węglowodany ogółem 321,5 g, w tym cukry proste 33 g, błonnik pokarmowy 21,5 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2135 kcal, białko ogółem 65,9 g, tłuszcz ogółem 39,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8 g, węglowodany ogółem 298,3 g, w tym cukry proste 39,2 g, błonnik pokarmowy 17 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2199, 8 kcal , białko ogółem 69,1 g, tłuszcz ogółem 33,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,1 g, węglowodany ogółem 316,9 g, w tym cukry proste 41 g , błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 7,3 g

CZWARTEK 31.07.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok drobiowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, szpinaku 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)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok drobiowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, szpinaku i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok drobiowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty i szpinaku 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), jajko gotowane 25 g (3), sałatka z sałaty, szpinaku i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (3) herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kietbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Kapuśniak 300 ml (1,6,8,9,10), kotlet schabowy 90 g (1,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,3,6,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,,8,9), gulasz duszony ze schabu 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,,8,9), gulasz gotowany ze schabu 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), bitka ze schabu duszona 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), 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)	Twaróg krajanka 50 g (7), pasta z mięsa 30 g (1,6,8,9), 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)	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), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2117,8 kcal, białko ogółem 81,9 g, tłuszcz ogółem 38,5 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2116 kcal, białko ogółem 85,1 g, tłuszcz ogółem 56 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2116,8 kcal, białko ogółem 82 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2114,5 kcal, białko ogółem 79,8 g, tłuszcz ogółem 52,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

		nasycone 16,9 g węglowodany ogółem 316,1 g, w tym cukry proste 39,8 g, błonnik pokarmowy 24,5 g, sól 7,1 g	15,8 g , węglowodany ogółem 317,6 g, w tym cukry proste 43,5 g, błonnik pokarmowy 18 g, sól 6,9 g	nasycone 16,5 g, węglowodany ogółem 308,9 g, w tym cukry proste 51,4 g , błonnik pokarmowy 21,8 g , sól 7,8 g	17 g, węglowodany ogółem 301,2 g , w tym cukry proste 41,2 g, błonnik pokarmowy 31 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

