

Jadłospis 4.07.2025 r. – 10.07.2025 r.

PIĄTEK 04.07.2025 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, ser żółty 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, ser żółty 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 białka jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, 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 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 twarogiem(1,7)
	OBIAD	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), kotlety z ryby parowane 90 g (1,3,4,6,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), kotlety z ryby parowane 90 g (1,3,4,6,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7) ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), kotlety z ryby parowane 90 g (1,3,4,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g , ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z rukoli, sałaty 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)	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z rukoli, sałaty i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), miód 25 g, sałatka z rukoli, sałaty i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z rukoli, sałaty i natki pietruszki 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	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Tarta marchewka 50 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 6,2 g	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
--	--	--	---	--	--

SOBOTA 05.07. 2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10) 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)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 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)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 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)	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, sałatka z zielonego ogórka 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,6,7,8 ,9) , gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,6,7,8 ,9) , gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z zacierką 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 ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,6,7,8 ,9), zraz zawijany 90 g (1,6,8,9,10), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,7,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (1,10), pasta z twarogu z koperkiem 30 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), pasta z twarogu z koperkiem 30 g (7), pomidor 50, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), pasta z twarogu z koperkiem 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), pasta z twarogu z koperkiem 30 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2260 kcal, białko ogółem 69,4 g,	Wartość energetyczna 2155,6 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2115,1 kcal, białko ogółem 71,2 g,	Wartość energetyczna 2162 kcal, białko ogółem 72,3 g,

		tłuszcz ogółem 55,6 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	70,1 g , tłuszcz ogółem 56,9 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	tłuszcz ogółem 68,3 g, w tym 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	tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym 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 g
--	--	---	---	--	---

NIEDZIELA 06.07.2025 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), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 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), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 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 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, papryka czerwona 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9,10), kotlet drobiowy 100 g (1,3,6,7,8,9), surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9,10),filet drobiowy duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchew, fasolka i kalafior oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie śmietanowym 180 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,8,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), surówka z białej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (1,7), blok drobiowy 30 g (1,10), 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)	Ser żółty 50 g (1,7), blok drobiowy 30 g (1,10), 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 i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (1,7), blok drobiowy 30 g (1,10), 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	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)

	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
--	-----------------------------	---	--	---	---

PONIEDZIAŁEK 07.07.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) 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)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) 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 serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z boczkiem, kapustą, kiełbasą zwyczajną z sosem pomidorowym 390 g (1,3,6,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym 390 g (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsnym 390 g (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), gołąbki 100 g (1,3,6,8,9), 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 (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 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 Hochland 18 g (7), 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)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), twarożek z koperkiem 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser Hochland 18 g (7), sałatka z 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 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 2066,9 kcal, białko ogółem 77,5 g, tłuszcz ogółem 58,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,7 g, węglowodany ogółem 336,8 g w tym cukry proste 34,8 g, błonnik pokarmowy 25,1 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2073,4 kcal, białko ogółem 71,3 g tłuszcz ogółem 53,7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,8 g, węglowodany ogółem 322,8 g, w tym cukry proste 31,8 g, błonnik pokarmowy 18,7 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2066,3 kcal, białko ogółem 70,8 g, tłuszcz ogółem 59,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 318,9 g, w tym cukry proste 51,8 g, błonnik pokarmowy 18,4 g, sól 8,1 g	Wartość energetyczna 2064,4 kcal, białko ogółem 77,3 g, tłuszcz ogółem 56,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,2 g, węglowodany ogółem 338,9 g, w tym cukry proste 43,4 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 5,7 g

WTOREK 08.07.2025 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, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), 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, kiełbasa 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, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka 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 serem żółtym (1,7)

	OBIAD	Zupa neapolitańska z makronem 300 ml (1,3,6,7,8,9,10), klopsiki drobiowo- wieprzowe duszone w sosie własnym 190 g (1,3,6,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 190 g (1,3,6,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	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	Parówka delikatesowa na gorąco 80 (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, 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)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i sałaty mix z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10) , ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i sałaty mix 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	Brzoskwinia 90 g	Brzoskwinia 90 g	Jabłko 90 g	Brzoskwinia 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2030 kcal, białko ogółem 61,1 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,5 g, węglowodany ogółem 343,2 g, w tym cukry proste 55,3 g, błonnik pokarmowy 25,3 g, sól 6,6 g	Wartość energetyczna 2024 kcal, białko ogółem 65,6 g, tłuszcz ogółem 55,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,3 g, węglowodany ogółem 319,1 g, w tym cukry proste 53,8 g, błonnik pokarmowy 27,7 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2037 kcal, białko ogółem 62,1 g, tłuszcz ogółem 62 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,5 g, węglowodany ogółem 334,8 g, w tym cukry proste 54,7 g, błonnik pokarmowy 27,3 g, sól 6,6 g	Wartość energetyczna 2056 kcal, białko ogółem 73,1 g, tłuszcz ogółem 59 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,1 g, węglowodany ogółem 343,9 g, w tym cukry proste 57,5 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 7,6 g

ŚRODA 09.07.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g, , sałatka z sałaty i roszponki z	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i roszponki z sosem	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i roszponki z sosem	Blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7),

		sosem winegret 35 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kiełbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa koperkowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie własnym 190 g (1,6,8,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż białe 200 g	Zupa koperkowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie własnym 190 g (1,6,8,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż białe 200 g	Zupa koperkowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe gotowane w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchew oprószana 100 g (1,7), ryż białe 200 g	Zupa koperkowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone 100 g (1,6,8,9), marchew z groszkiem 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, blok szynkowy 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 (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa z białkiem jajka 100 g (1,3,6,8,9) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 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 2030,1 kcal, białko ogółem 63,2 g, tłuszcz ogółem 55,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,5 g, węglowodany ogółem 343,2 g, w tym cukry proste 39,6 g, błonnik pokarmowy 27,1 g, sól 6,6 g	Wartość energetyczna 2034,7 kcal, białko ogółem 65,6 g, tłuszcz ogółem 55,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,3 g, węglowodany ogółem 299,6 g, w tym cukry proste 33,8 g, błonnik pokarmowy 17,7 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2031,9 kcal, białko ogółem 63,1 g, tłuszcz ogółem 46,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,5 g, węglowodany ogółem 304,3 g, w tym cukry proste 35,9 g, błonnik pokarmowy 17,3 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2056 kcal, białko ogółem 71,7 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,1 g, węglowodany ogółem 313,9 g, w tym cukry proste 41,2 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 7,6 g

CZWARTEK 10.07.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kietbasa szynkowa 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), kietbasa szynkowa 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 (1,3,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kietbasa szynkowa 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), kietbasa szynkowa 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 serem twarogiem (1,7)
	OBIAD	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz ze schabu duszony w sosie 190 g (1,6,8,9), kapusta biała zasmażana 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz ze schabu duszony w sosie 190 g (1,6,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie 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), schab duszony 90 g (1,6,8,9), szpinak 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i koperku z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego z sosem winegret 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 2135 kcal, białko ogółem 74,8 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,4 g, węglowodany ogółem 337,9 g, w tym cukry proste 49,8	Wartość energetyczna 2077,1 kcal, białko ogółem 74,4 g, tłuszcz ogółem 56,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 312,5 g, w tym cukry proste 39,4 g,	Wartość energetyczna 2064,8 kcal, białko ogółem 73,7 g, tłuszcz ogółem 56,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, węglowodany ogółem 362,4 g, w tym cukry proste 30,3 g,	Wartość energetyczna 2127 kcal, białko ogółem 75,1 g, tłuszcz ogółem 54,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,1 g, węglowodany ogółem 357,1 g, w tym cukry proste 43,2 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,7 g

		g, błonnik pokarmowy 26,7 g, sól 6,2 g	błonnik pokarmowy 19,8 g, sól 6,3 g	błonnik pokarmowy 18,8 g , sól 5,9 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 ilość 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

