

Jadłospis 4.12.2025 r. – 11.12.2025 r.

CZWARTEK 4.12.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml, twaróg krajanka z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, miód 25 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, twaróg krajanka z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml, twaróg krajanka z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, miód 25 g,, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka z koperkiem 50 g (7), polędwica sopocka 30 g (7), sałatka z rzodkiewki 35 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 blokiem drobiowym (1,7,10)
	OBIAD	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), kotlet schabowy 100 g (1,3,6,7,8,9), surówka z kiszonej kapusty 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz duszony ze schabu 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 gotowany ze schabu 190 g (1,6,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), schab duszony 100 g (1,6,8,9), surówka z modrej kapusty 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i szpinaku 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)	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i szpinaku i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i szpinaku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i szpinaku 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	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Mandarynka 80 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2165 kcal, białko ogółem 71,5 g,	Wartość energetyczna 2174 kcal, białko ogółem 69 g,	Wartość energetyczna 2162 kcal , białko ogółem 69,5 g,	Wartość energetyczna 2179 kcal, białko ogółem 70,9 g,

		tłuszcz ogółem 63 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	tłuszcz ogółem 68,8 g, w tym 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	tłuszcz ogółem 59 g, w tym 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	tłuszcz ogółem 59 g, w tym 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
--	--	--	---	---	---

PIĄTEK 5.12. 2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), 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 (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 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 z ogórka kiszzonego 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa grochowa 300 ml (1,5,6,8,9,10), ryż na mleku z musem jabłkowym 380 g (7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 380 g (7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 380 g (7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), filet drobiowy duszony 100 g (1,6,8,9), surówka z kiszonej kapusty 100 g (10), 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 Hochland 35 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix, 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)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), ser Hochland 35 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix, pomidora z sosem winegret 50 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), miód 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix 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 Hochland 35 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix, pomidora 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	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2238 kcal, białko ogółem 72,5 g,	Wartość energetyczna 2218 kcal, białko ogółem 69,9 g,	Wartość energetyczna 2209 kcal, białko ogółem 69,5 g,	Wartość energetyczna 2274 kcal, białko ogółem 71 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	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	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	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
--	--	--	---	---	---

SOBOTA 6.12.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane 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)	Płatki owsiane 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 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane 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 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg 30 g (7) na sałacie 5 g, papryka czerwona 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,9), kielbaski rumuńskie 120 g (1,3, 6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,6,7,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (1,7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, pomidora, 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)	Ser żółty 50 g (1,7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, pomidora, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg 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)	Ser żółty 50 g (1,7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, pomidora, 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	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g

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

NIEDZIELA 7.12.2025 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), serek Hochland 35 g (7), papryka czerwona 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 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), serek Hochland 35 g (7) papryka czerwona 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty mix z olejem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), serek Hochland 35 g (7), sałatka z sałaty mix i papryki 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 pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9,10), kotlet z fileta drobiowego 100 g (1,3,6,7,8,9), sałata z jogurtem greckim 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9,10), kotlet z fileta drobiowego 100 g (1,3,6,7,8,9), sałata z jogurtem greckim 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie 180 g (1,6,7,8,9), sałata z jogurtem greckim 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9,10), filet drobiowy duszony 100 g (1,6,8,9), sałata z jogurtem 100 g (7), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (10), ½ jajko gotowane (3), 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)	Szynka gotowana 50 g (10), ½ jajko gotowane (3), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (10), ½ jajko gotowane (3), 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	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 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

PONIEDZIAŁEK 8.12.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twaróg z koperkiem 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	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twaróg z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twaróg z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg z koperkiem 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, 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 szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), kotlet mielony 90 g

		sosem mięsno – pomidorowym z soją 380 g (1,3,6,7,8,9,10)	mięsno – pomidorowym z soją 380 g (1,3,6,7,8,9)	mięsnym 380 g (1,3,6,7,8,9), jabłko parowane 90 g	(1,3,6,8,9,10), surówka z kapusty białej z kukurydzą i ogórkiem kiszonym 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1, 6,7,9), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1, 6,7,9), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1, 6,7,9), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 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

WTOREK 9.12.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok drobiowy 50 g (1,10), ½ jajko gotowane (3) na sałacie 5g, masło, 15 g	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok drobiowy 50 g (1,10), ½ jajko gotowane (3) na sałacie 5g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok drobiowy 50 g (1,10 na sałacie 5g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), ½ jajko gotowane (3) na sałacie 5 g, sałatka z czerwonej papryki 50 g, masło 15 g (7),

		(7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)			herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,9), klopsiki drobiowo- wieprzowe duszone w sosie własnym 190 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1,7) , ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,9), klopsiki drobiowo- wieprzowe duszone w sosie własnym 190 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1,7) , ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,9), 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 grysikowa 300 ml (1,6,7,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone 100 g (1,3,6,9), 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), twaróg krajanka 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 80 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), surówka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g, twaróg krajanka z koperkiem 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), surówka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), 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 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

ŚRODA 10.12.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
--------------------------------	--	-------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------

	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek naturalny 150 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (1,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek naturalny 150 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek 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 blokiem drobiowym (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem 100 g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem 100 g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasztet z wątróbki 50 g (1,6,8,9), ser żółty 30 g (1,7), surówka 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)	Pasztet z wątróbki 50 g (1,6,8,9), ser żółty 30 g (1,7), surówka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasztet z wątróbki 50 g (1,6,8,9), 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)	Pasztet z wątróbki 50 g (1,6,8,9), ser żółty 30 g (1,7), surówka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g, 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
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2117,8 kcal, białko ogółem 81,9 g, tłuszcz ogółem 38,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g węglowodany ogółem 316,1 g, w tym cukry proste 39,8	Wartość energetyczna 2116 kcal, białko ogółem 85,1 g, tłuszcz ogółem 56 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, węglowodany ogółem 317,6 g, w tym cukry proste 43,5 g, błonnik pokarmowy 18 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2116,8 kcal, białko ogółem 82 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,5 g, węglowodany ogółem 308,9 g, w tym cukry proste 51,4 g,	Wartość energetyczna 2114,5 kcal, białko ogółem 79,8 g, tłuszcz ogółem 52,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17 g, węglowodany ogółem 301,2 g, w tym cukry proste 41,2 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 6,8 g

		g, błonnik pokarmowy 24,5 g, sól 7,1 g		błonnik pokarmowy 21,8 g , sól 7,8 g	
--	--	--	--	--------------------------------------	--

CZWARTEK 11.12.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, ser Hochland 35 g (1,7), 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 szynkowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, ser Hochland 35 g (1,7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, ser Hochland 35 g (7), sałatka z ogórka kiszzonego 50 g (100, 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	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), kaszanka zasmażana 120 g (1,6,8,9,10), surówka z kiszonej kapusty 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz duszony ze schabu 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 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), zraz zawijany 110 g (1,6,8, 9,10), szpinak 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 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 (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem 150 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 150 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2165 kcal, białko ogółem 71,5 g, tłuszcz ogółem 63 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,5 g, węglowodany ogółem 296, 5 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2174 kcal, białko ogółem 69 g, tłuszcz ogółem 68,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34 g, węglowodany ogółem 296,9 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2162 kcal , białko ogółem 69,5 g, tłuszcz ogółem 59 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,2 g, węglowodany ogółem 298,8 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2179 kcal, białko ogółem 70,9 g, tłuszcz ogółem 59 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,1 g, węglowodany ogółem 331,5 g, w tym cukry

		33,1 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,7 g	35,5 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 8,5 g	33,2 g, błonnik pokarmowy 23,5 g, sól 7,8 g	proste33,4 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,2 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

