

Jadłospis 5.11.2025 r. – 13.11.2025 r.

ŚRODA 5.11.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli, sałaty mix i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli, sałaty mix i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli, sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z rzodkiewki 35 g na sałacie 5 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie własnym 220 g (1,6,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie własnym 220 g (1,6,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe gotowane w sosie śmietanowym 220 g (1,6,7,8,9), marchew oprószana 100 g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone 120 g (1,6,8,9), marchew z groszkiem 100 g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5g, 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)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem jajka 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5g, 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 2152 kcal, białko ogółem 97,4g, tłuszcz ogółem 77,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,2 g	Wartość energetyczna 2127 kcal, białko ogółem 76,8 g, tłuszcz ogółem 75 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,1 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2086 kcal, białko ogółem 82,4 g, tłuszcz ogółem 73,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,2 g,	Wartość energetyczna 2188 kcal, białko ogółem 101,7 g, tłuszcz ogółem 74,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,3 g, węglowodany ogółem

		węglowodany ogółem 381,4 g, w tym cukry proste 45,6 g, błonnik pokarmowy 30,8 g, sól 8,3 g	299,2 g, w tym cukry proste 45,8 g, błonnik pokarmowy 24,1 g, sól 7,8 g	węglowodany ogółem 286,1 g, w tym cukry proste 29,9 g, błonnik pokarmowy 22,8 g, sól 6,2 g	315,9 g, w tym cukry proste 28,9 g, błonnik pokarmowy 37,41 g, sól 7,9 g
CZWARTEK 6.11.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twaróg 50 g (7), miód 25 g, sałatka z sałaty, roszponki, pomidora i natki pietruszki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twaróg 50 g (7), miód 25 g, 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)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twaróg 50 g (7), miód 25 g, 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)	Twaróg 50 g (7) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z czerwonej papryki 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 kiełbasą szynkową (1, 7,10)
	OBIAD	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9,10), kotlet schabowy 100 g (1,3,6,7,8,9,10), sałata z jogurtem greckim 100 g (7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9,10), gulasz duszony ze schabu w sosie 190 g (1,6,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), gulasz gotowany ze schabu w sosie 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), stek wieprzowy 90 g (1,6,8,9, 10), sałata z jogurtem greckim 100 g (7), ziemniaki z koperkiem 100 g (1) PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasztetowa 50 g (1,6,8,9,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z białej rzodkiewki i ogórka kiszzonego 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), ser żółty 30 g (7), sałatka z białej rzodkiewki i ogórka kiszzonego (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), twaróg z koperkiem 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 (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z białej rzodkiewki i ogórka kiszzonego 50 g (10), masło, 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 2316 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz ogółem 68 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,1 g węglowodany ogółem 338,9 g, w tym cukry proste 36,2 g, błonnik pokarmowy 29,3 g, sól 9,1 g	Wartość energetyczna 2308 kcal, białko ogółem 89,8 g, tłuszcz ogółem 63 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40,8 g, węglowodany ogółem 331,7 g, w tym cukry proste 32,8 g, błonnik pokarmowy 245 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2240 kcal, białko ogółem 87,2 g, tłuszcz ogółem 62,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,4 g, węglowodany ogółem 301,1 g, w tym cukry proste 31,8 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 8,2 g	Wartość energetyczna 2312 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz ogółem 71 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37 g, węglowodany ogółem 344,7 g, w tym cukry proste 31,4 g, błonnik pokarmowy 37,5 g, sól 8,2 g
--	-----------------------------	--	--	---	--

PIĄTEK 7.11.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), jajko gotowane 1 szt. (3), na sałacie 5 g, ser topiony 30 g (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), jajko gotowane 1 szt. (3), na sałacie 5 g, ser topiony 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7) 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 twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa pejszanka 300 ml (1,6,8,9,10), ryż na mleku z 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 380 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), jajko sadzone 60 g (1,3,7), brokuł z kalafiozem 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 Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i 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), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i 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 topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2328 kcal, białko ogółem 87,8 g, tłuszcz ogółem 69 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,6 g, węglowodany ogółem 323,5 g, w tym cukry proste 38,5 g, błonnik pokarmowy 31,4 g, sól 10,1 g	Wartość energetyczna 2337 kcal, białko ogółem 87,6 g, tłuszcz ogółem 68,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,8 g, węglowodany ogółem 321,1 g, w tym cukry proste 37,1 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 10,1 g	Wartość energetyczna 2337 kcal, białko ogółem 87,9 g, tłuszcz ogółem 68,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,9 g, węglowodany ogółem 296,2 g, w tym cukry proste 37,1 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 10,2	Wartość energetyczna 2326 kcal, białko ogółem 88,7 g, tłuszcz ogółem 63 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,9 g, węglowodany ogółem 298,9 g, w tym cukry proste 32,5 g, błonnik pokarmowy 35,5 g, sól 9,8 g
SOBOTA 8.11.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), jajko gotowane ½ (3), tarta marchewka 50 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 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 ziemniaczana z pietruszką 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 ziemniaczana z pietruszką 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 pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), kiełbaski rumuńskie 100 g (1,3,6,8,9,10), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,6,7,8,9,10), ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Twaróg z rzodkiewką 50 g (7) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g	Twaróg z rzodkiewką 50 g (7) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170	Twaróg z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg z rzodkiewką 50 g (7) 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

		(1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)		czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2098 kcal, białko ogółem 99,9 g, tłuszcz ogółem 54,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,4 g, węglowodany ogółem 316,5 g, w tym cukry proste 33,5 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 9,1 g	Wartość energetyczna 2066 kcal, białko ogółem 99,4 g, tłuszcz ogółem 61,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,9 g, węglowodany ogółem 289,7 g, w tym cukry proste 27,8 g, błonnik pokarmowy 29,1 g, sól 7,6 g	Wartość energetyczna 2230 kcal, białko ogółem 93,9 g, tłuszcz ogółem 56,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,6 g, węglowodany ogółem 353,4 g, w tym cukry proste 49,1 g, błonnik pokarmowy 30,8 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2117 kcal, białko ogółem 101,4 g, tłuszcz ogółem 51,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,4 g, węglowodany ogółem 335,1 g, w tym cukry proste 27,6 g, błonnik pokarmowy 30,2 g, sól 10,1 g
NIEDZIELA 9.11.2025 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 Hochland 18 g (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 Hochland 18 g (7), pomidor 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 90 g (1,10), twarożek 30 g (7) na sałacie 5 g, marchew z kalafiolem i brokułem 100 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), pomidor 50 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kielbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), kotlet drobiowy 90 g (1,3,7), surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchew z kalafiolem i brokułem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchew oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)

	KOLACJA	Blok szynkowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), surówka z selera naciowego, ogórka kiszzonego 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)	Blok szynkowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), surówka z selera naciowego, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), surówka z selera naciowego, ogórka kiszzonego z sosem winegret 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 2351 kcal, białko ogółem 93,8 g, tłuszcz ogółem 59,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,3 g, węglowodany ogółem 367,1 g, w tym cukry proste 53,2 g, błonnik pokarmowy 37,3 g, sól 8,1 g	Wartość energetyczna 2224 kcal, białko ogółem 79 g, tłuszcz ogółem 67,5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, węglowodany ogółem 342,4 g, w tym cukry proste 52,3 g, błonnik pokarmowy 34,6 g, sól 8 g	Wartość energetyczna 2064 kcal, białko ogółem 82,4 g, tłuszcz ogółem 57,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,3 g, węglowodany ogółem 317,9 g, w tym cukry proste 52,2 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2110 kcal, białko ogółem 84,9 g, tłuszcz ogółem 83,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,6 g, węglowodany ogółem 301,8 g, w tym cukry proste 34,9 g, błonnik pokarmowy 37 g, sól 7,5 g
PONIEDZIAŁEK 10.11.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka z koperkiem 50 g na sałacie 5 g, ½ jajko gotowane (3), 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), twaróg krajanka z koperkiem 50 g na sałacie 5 g, ½ jajko gotowane (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka z koperkiem 50 g 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) na sałacie 5 g, ½ jajko gotowane, 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 blokiem drobiowym (1,7,10)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z kapustą, boczkiem i kiełbasą 390 g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno-pomidorowym z ciecierzycą 390 g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsnym 390 g (1,3,6,7,8,9),	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), stek wieprzowy 90 g (1,3,6,8,9,10), surówka z modrej kapusty 100 g (10),

					ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9) , ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki i rzodkiewki 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 (1,6,7,8,9) , ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7) , chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty, 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 (1,6,7,8,9) , ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki i rzodkiewki 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)	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2108 kcal, białko ogółem 94,8 g, tłuszcz ogółem 71,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7 g, węglowodany ogółem 349,4 g w tym cukry proste 36,1 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2102 kcal, białko ogółem 91,2 g, tłuszcz ogółem 61,9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23 g, węglowodany ogółem 310,3 g, w tym cukry proste 35,6 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2109 kcal, białko ogółem 88,6 g, tłuszcz ogółem 65,2 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,2 g, węglowodany ogółem 304 g, w tym cukry proste 26 g, błonnik pokarmowy 27,2 g, sól 8,1 g	Wartość energetyczna 2128 kcal, białko ogółem 92,1 g, tłuszcz ogółem 72,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,1 g, węglowodany ogółem 299,8 g, w tym cukry proste 26,2 g, błonnik pokarmowy 34,3 g, sól 9,9 g

WTOREK 11.11. 2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Herbata z cytryną 300 ml, blok drobiowy 50 g (1,10), miód 25 g, 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	Herbata z cytryną 300 ml, blok drobiowy 50 g (1,10), sałatka z sałaty, pomidora i sałaty mix z sosem winegret 50 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata 300 ml , blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix i natki pietruszki 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata z cytryną 300 ml, blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg z koperkiem 30 g (7) na sałacie 5 g, papryka czerwona 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1)

					II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z blokiem szynkowym(1,7,10)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), kotlet mielony 90 g (1,3,6,8,9,10), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie 180 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), 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 80 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli, papryki i ogórka kiszzonego z sosem winegret 35 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli, papryki i ogórka kiszzonego z sosem winegret 35 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 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)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli, papryki i ogórka kiszzonego z sosem winegret 35 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 2362 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz ogółem 68 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,8 g, węglowodany ogółem 318,9 g, w tym cukry proste 29,7 g, błonnik pokarmowy 33,4 g, sól 9,1 g	Wartość energetyczna 2061 kcal, białko ogółem 90,8 g, tłuszcz ogółem 67 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,3 g, węglowodany ogółem 306,1 g, w tym cukry proste 25,8 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 7,9 g	Wartość energetyczna 2100 kcal, białko ogółem 80,5 g, tłuszcz ogółem 67,1 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,3 g, węglowodany ogółem 305,8 g, w tym cukry proste 25,8 g, błonnik pokarmowy 29 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2237 kcal, białko ogółem 96,5 g, tłuszcz ogółem 64 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,3 g, węglowodany ogółem 308,1 g, w tym cukry proste 27,3 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 9,4 g
ŚRODA 12.11.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA

	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 150 g (1,7) , kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 150 g (1,7) , kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 150 g (1,7) , kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, sałatka ze świeżego ogórka 50 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9,10), marchew z kalafiozem 100 g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchew z kalafiozem 100 g, ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 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), filet drobiowy duszony 100 g (1,6,8,9), marchew z kalafiozem 100 g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5g , 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)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem jajka 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5g , blok szynkowy 30 g (1,10), 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 2352 kcal, białko ogółem 97,4g, tłuszcz ogółem 77,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,2 g	Wartość energetyczna 2127 kcal, białko ogółem 76,8 g, tłuszcz ogółem 75 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,1 g,	Wartość energetyczna 2086 kcal, białko ogółem 82,4 g, tłuszcz ogółem 73,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2288 kcal , białko ogółem 101,7 g, tłuszcz ogółem 74,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

		węglowodany ogółem 381,4 g, w tym cukry proste 45,6 g, błonnik pokarmowy 30,8 g, sól 8,3 g	węglowodany ogółem 299,2 g, w tym cukry proste 45,8 g, błonnik pokarmowy 24,1 g, sól 7,8 g	30,2 g, węglowodany ogółem 286,1 g, w tym cukry proste 29,9 g, błonnik pokarmowy 22,8 g, sól 6,2 g	27,3 g, węglowodany ogółem 315,9 g, w tym cukry proste 28,9 g, błonnik pokarmowy 37,41 g, sól 7,9 g
CZWARTEK 13.11.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) 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)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu 50 g (7) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10)m sałatka z rzodkiewki 35 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 kiełbasą szynkową (1, 7,10)
	OBIAD	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), mortadela w cieście 90 g (1,3,6,8,9,10), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,3,6,7,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz duszony ze schabu 190 g (1,6,8,9), szpinak oprószany (1,6,7,8,9,9), 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), zrazy zawijane 90 g (1,6,8,9,10), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,3,6,7,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 100 g (1) PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasztet z wątróbki 50 g (1,6,7,8,9,10), ser żółty 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)	Pasztet z wątróbki 50 g (1,6,7,8,9,10), ser żółty 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)	Pasztet z wątróbki 50 g (1,6,7,8,9,10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasztet z wątróbki 50 g (1,6,7,8,9,10), ser żółty 30 g (7), surówka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), masło, 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 2316 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz ogółem 68 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,1 g węglowodany ogółem 338,9 g, w tym cukry proste 36,2 g, błonnik pokarmowy 29,3 g, sól 9,1 g	Wartość energetyczna 2308 kcal, białko ogółem 89,8 g, tłuszcz ogółem 63 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40,8 g, węglowodany ogółem 331,7 g, w tym cukry proste 32,8 g, błonnik pokarmowy 245 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2240 kcal, białko ogółem 87,2 g, tłuszcz ogółem 62,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,4 g, węglowodany ogółem 301,1 g, w tym cukry proste 31,8 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 8,2 g	Wartość energetyczna 2312 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz ogółem 71 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37 g, węglowodany ogółem 344,7 g, w tym cukry proste 31,4 g, błonnik pokarmowy 37,5 g, sól 8,2 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

