

Jadłospis 8.08.2025 r. – 14.08.2025 r.

PIĄTEK 8.08.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu 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)	Pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), 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 kiełbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa sojowa 300 ml (1,6,8,9,10), ryż na mleku z sosem owocowym 390 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z sosem owocowym 390 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 390 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryba smażona 100 g (1,3,4,6,8)), surówka z kiszzonej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ryba w galarecie 150 g (1,6,8,9,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, rukoli 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)	Ryba w galarecie 150 g (1,6,8,9,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,6,8,9,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,6,8,9,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, rukoli 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	Brzoskwinia 100 g	Brzoskwinia 100 g	Jabłko 100 g	Brzoskwinia 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2081,8 kcal, białko ogółem 75,3 g, tłuszcz ogółem 52,3 g w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2042,5 kcal, białko ogółem 77,8 g, tłuszcz ogółem 53,1 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2033,6 kcal, białko ogółem 73,9 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2101,7 kcal, białko ogółem 74,8 g, tłuszcz ogółem 48,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

		nasycone 21,6 g, węglowodany ogółem 346,9 g, w tym cukry proste 54,6g, błonnik pokarmowy 28,9 g, sól 5,9 g	nasycone 22,6 g, węglowodany ogółem 356,3 g, w tym cukry proste 37,8 g, błonnik pokarmowy 20,7 g, sól 6,2 g	22,8 g, węglowodany ogółem 335,6 g, w tym cukry proste 54,7 g, błonnik pokarmowy 17,9 g, sól 5,3 g	25,6 g, węglowodany ogółem 349,6 g, w tym cukry proste 28 g, błonnik pokarmowy 28,9 g, sól 6,8 g
--	--	---	--	--	--

SOBOTA 9.08. 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, sałaty mix i natki pietruszki z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok drobiowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix i natki pietruszki z olejem 35 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, sałaty mix i natki pietruszki z olejem 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, sałaty mix i natki pietruszki z sosem 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 ziemniaczana ze szpinakiem 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 ze szpinakiem 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 ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), stek wieprzowy 90 g (1,3,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,6,7,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2097 kcal, białko ogółem 67,7 g, tłuszcz ogółem 27,1 g , w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,5 g, węglowodany ogółem 337,6 g, w tym cukry proste 29,3 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 5,2 g	Wartość energetyczna 2030,3 kcal, białko ogółem 68,1 g , tłuszcz ogółem 67,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,6 g, węglowodany ogółem 348, 5 g, w tym cukry proste 53,9 g, błonnik pokarmowy 19,8 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2000,5 kcal, białko ogółem 72,8 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, węglowodany ogółem 346,9 g, w tym cukry proste 33,8 g , błonnik pokarmowy 18,1 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2030 kcal, białko ogółem 69,3 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,7 g, węglowodany ogółem 336, 9 g, w tym cukry proste 28,3 g, błonnik pokarmowy 26,8 g , sól 6,0 g
--	-----------------------------	--	---	--	---

NIEDZIELA 10.08.2025 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 (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser topiony 30 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), kotlet devolay 90 g (1,3,6,7,8,9), surówka z młodej kapusty 100 g, 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), marchewka z kalafiolem i brokułem oprószana 100 g (1,7), 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), marchewka 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), marchewka z kalafiolem i brokułem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), 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	Twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z białej rzodkiewki i ogórka kiszzonego 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty i koperku 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 szynkowy 30 g (1,10), sałatka z białej rzodkiewki i ogórka kiszzonego 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), kawa zbożowa 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2046,8 kcal, białko ogółem 69,7 g, tłuszcz ogółem 56,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,7 g, węglowodany ogółem 343,6 g, w tym cukry proste 21,7 g, błonnik pokarmowy 28,1 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2052,2 kcal, białko ogółem 72,3 g, tłuszcz ogółem 67,5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,7 g, węglowodany ogółem 334,9 g, w tym cukry proste 22,4 g, błonnik pokarmowy 20,1 g, sól 8,0 g	Wartość energetyczna 2039,2 kcal, białko ogółem 77 g, tłuszcz ogółem 58,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,7 g, węglowodany ogółem 347,1 g, w tym cukry proste 26 g, błonnik pokarmowy 17,4 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2084,5 kcal, białko ogółem 77,9 g, tłuszcz ogółem 51,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,6 g, węglowodany ogółem 334,5 g, w tym cukry proste 21,7 g, błonnik pokarmowy 16,8 g, sól 8,2 g
--	-----------------------------	---	--	---	---

PONIEDZIAŁEK 11.08.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) 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), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z czerwonej papryki 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (7)
	OBIAD	Zupa koperkowa 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z jarzynami z sosem mięsno – pomidorowym 290 g (1,6,7,8,9)	Zupa koperkowa 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z jarzynami z sosem mięsno – pomidorowym 290 g (1,6,7,8,9)	Zupa koperkowa 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z jarzynami z sosem mięsnym 290 g (1,6,7,8,9)	Zupa koperkowa 300 ml (1,6,7,8,9), pieczeń rzymska 90 g (1,3,6,8,9), surówka z białej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli 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)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli 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) na sałacie 5 g, twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli, sałaty mix 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) na sałacie 5 g, ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli 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
	POSILEK 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 2047,9 kcal, białko ogółem 64,8 g, tłuszcz ogółem 61,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,1 g, węglowodany ogółem 341,7 g w tym cukry proste 36,7 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2079,8 kcal, białko ogółem 68,1 g, tłuszcz ogółem 59,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,8 g, węglowodany ogółem 339,8 g, w tym cukry proste 40,6 g, błonnik pokarmowy 20,8 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2104 kcal, białko ogółem 65,8 g, tłuszcz ogółem 68,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,1 g, węglowodany ogółem 342,6 g, w tym cukry proste 39,4 g, błonnik pokarmowy 16,8 g, sól 5,8 g	Wartość energetyczna 2118,1 kcal, białko ogółem 66,8 g, tłuszcz ogółem 59,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,6 g, węglowodany ogółem 337,8 g, w tym cukry proste 58,7 g, błonnik pokarmowy 30,6 g, sól 7,4 g

WTOREK 12.08.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg z chrzanem 50 g (7,10) 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg z chrzanem 50 g (7,10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 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), blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg z chrzanem 50 g (7,10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), 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 kiełbasa szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa owocowa z makaronem 300 ml (1,3,7), klopsiki drobiowo	Zupa owocowa z makaronem 300 ml (1,3,7), klopsiki drobiowo –	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), pulpety drobiowo-wieprzowe duszone w sosie	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), klopsiki

		– wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,3,6,8,9,9,10), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,3,6,8,9,9,10), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	koperkowym 190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	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 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10) twarożek 30 g (7) na sałacie, 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, 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	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2060,4 kcal, białko ogółem 74,9 g, tłuszcz ogółem 54,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 336,3 g, w tym cukry proste 36 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2094 kcal, białko ogółem 67,5 g, tłuszcz ogółem 58,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,2 g, węglowodany ogółem 346,6 g, w tym cukry proste 55,4 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2066,2 kcal, białko ogółem 67,9 g, tłuszcz ogółem 56,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, węglowodany ogółem 336,3 g, w tym cukry proste 54,9 g, błonnik pokarmowy 17,9 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2124,2 kcal, białko ogółem 71,3 g, tłuszcz ogółem 55,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,7 g, węglowodany ogółem 342,6 g, w tym cukry proste 56,7 g, błonnik pokarmowy 20,8 g, sól 7,7 g

ŚRODA 13.08.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), blok drobiowy 30	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), blok drobiowy 30 g	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), blok drobiowy 50 g,	Serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), blok drobiowy 30 g(7) na sałacie 5 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb

		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)	(1,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	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 z fasolki szparagowej 300 ml (1,6,7,8,9,10), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa z fasolki szparagowej 300 ml (1,6,7,8,9,10), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200g	Zupa ziemniaczana 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 z fasolki szparagowej 300 ml (1,6,7,8,9,10), kurczak gotowany 120 g (1,6,8,9), marchewka 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, 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), 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, 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), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 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 razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1), 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, kiełbasa szynkowa 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	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2087 kcal, białko ogółem 66,6 g, tłuszcz ogółem 54,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g węglowodany ogółem 335,6 g, w tym cukry proste 36,8 g, błonnik pokarmowy 29,8 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2032,6 kcal, białko ogółem 64,9 g, tłuszcz ogółem 56,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g, węglowodany ogółem 347,2 g, w tym cukry proste 31,5 g, błonnik pokarmowy 19,8 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2026,6 kcal, białko ogółem 64,4 g, tłuszcz ogółem 59,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,2 g, węglowodany ogółem 346,4 g, w tym cukry proste 57,9 g, błonnik pokarmowy 19,4 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2026,3 kcal, białko ogółem 69,4 g, tłuszcz ogółem 53,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,6 g, węglowodany ogółem 348,7 g, w tym cukry proste 36,8 g, błonnik pokarmowy 25,6 g, sól 6,7 g

CZWARTEK 14.08.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, roszponki i sałaty mix z sosem winegret 35 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), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, roszponki i sałaty mix 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), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, roszponki i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki i sałaty mix z sosem winegret 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 twarogiem (1,7)
	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	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	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 (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 2046,9 kcal, białko ogółem 65,3 g, tłuszcz ogółem 55,7	Wartość energetyczna 2047,4 kcal, białko ogółem 64,1 g, tłuszcz ogółem 56,3	Wartość energetyczna 2062,6vkcal, białko ogółem 63,8 g, tłuszcz ogółem 56,7	Wartość energetyczna 2138,8 kcal, białko ogółem 63,4 g, tłuszcz ogółem 53,3 g, w tym

		g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,3 g węglowodany ogółem 355,8 g, w tym cukry proste 53,8 g, błonnik pokarmowy 28,9 g, sól 5,1 g	g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,6 g , węglowodany ogółem 345,6 g, w tym cukry proste 44,3 g, błonnik pokarmowy 16,9 g, sól 6,8 g	g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, węglowodany ogółem 348,3 g, w tym cukry proste 54,6 g , błonnik pokarmowy 16,8 g , sól 6,6 g	kwasy tłuszczowe nasycone 18,6 g, węglowodany ogółem 342,8 g , w tym cukry proste 36,8 g, błonnik pokarmowy 30,5 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

