

Jadłospis 10.09.2025 r. – 16.09.2025 r.

ŚRODA 10.09.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), pomidor 50 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), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), blok drobiowy 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), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kielbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa koperkowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie własnym 200 g (1,6,8,9), marchewka gotowana z kalafiorem i brokułem 100 g, ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa koperkowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie własnym 200 g (1,6,8,9), marchewka gotowana z kalafiorem i brokułem 100 g, ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa koperkowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe gotowane w sosie 200 g, marchewka oprószana 100 g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa koperkowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartka drobiowa duszona 120 g (1,6,8,9), marchew z kalafiorem i brokułem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Salatka jarzynowa 150 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa 150 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa z białkiem 150 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa 150 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5 g, kielbasa 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	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2047,6 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2046,7 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2047,5 kcal, białko ogółem 74,1 g,	Wartość energetyczna 2135,1 kcal, białko ogółem 77,3 g,

		79,5 g, tłuszcz ogółem 59 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, węglowodany ogółem 345,6 g, w tym cukry proste 41,9 g, błonnik pokarmowy 27,3 g, sól 7,4 g	73,7 g, tłuszcz ogółem 57,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,9 g, węglowodany ogółem 353,2 g, w tym cukry proste 38,3 g, błonnik pokarmowy 19,7 g, sól 7,7 g	tłuszcz ogółem 58,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, węglowodany ogółem 353,3 g, w tym cukry proste 44,9 g, błonnik pokarmowy 16,9 g, sól 6,9 g	tłuszcz ogółem 54,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, węglowodany ogółem 345,7 g, w tym cukry proste 37,3 g, błonnik pokarmowy 29,2 g, sól 8 g
--	--	--	---	--	--

CZWARTEK 11.09. 2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), miód 25 g, 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)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), miód 25 g, 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)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty i rukoli 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 czerwonej papryki 50g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), kielbasa po kanadyjsku 190 g (1,6,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz duszony ze schabu 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9,9), gulasz gotowany ze schabu 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), zraz zawijany 90 g (1,6,8,9,10), szpinak 100 g (7), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), surówka 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 wieprzowa gotowana 50 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), surówka z białej rzodkiewki i ogórka kiszzonego 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), twaróg z koperkiem 50 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), surówka z białej rzodkiewki i ogórka kiszzonego 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

	POSIŁEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Brzoskwinia 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2072,6 kcal, białko ogółem 68,5 g, tłuszcz ogółem 57,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,1 g, węglowodany ogółem 365,7 g, w tym cukry proste 36,5 g, błonnik pokarmowy 24,5 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2093,6 kcal, białko ogółem 65,5 g, tłuszcz ogółem 53,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,5 g, węglowodany ogółem 360,6 g, w tym cukry proste 37,1 g, błonnik pokarmowy 20,8 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2074,6 kcal, białko ogółem 70,7 g, tłuszcz ogółem 50,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, węglowodany ogółem 356,4 g, w tym cukry proste 30,5 g, błonnik pokarmowy 16,7 g, sól 5,8 g	Wartość energetyczna 2075 kcal, białko ogółem 76,5 g, tłuszcz ogółem 48,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,5 g, węglowodany ogółem 367,1 g, w tym cukry proste 36,4 g, błonnik pokarmowy 20,8 g, sól 7,3 g

PIĄTEK 12.09.2025 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, twaróg krajanka 30 g (7), 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), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie, twaróg krajanka 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie, twaróg krajanka 30 g (7), 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), tarta marchewka 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa sojowa 300 ml (1,6,8,9,10), ryż na mleku z sosem owocowym 290 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z sosem owocowym 290 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 290 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), jajko sadzone 1 szt. (3), kalafior 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i roszponki 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 topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i roszponki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), miód 25 g, sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i roszponki 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 2092,8 kcal, białko ogółem 79,3 g, tłuszcz ogółem 51,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,7 g, węglowodany ogółem 342,4 g, w tym cukry proste 35,6 g, błonnik pokarmowy 26,4 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2031,8 kcal, białko ogółem 76,8 g, tłuszcz ogółem 54,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,9 g, węglowodany ogółem 330,6 g, w tym cukry proste 29 g, błonnik pokarmowy 18,4 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2062 kcal, białko ogółem 76,2 g, tłuszcz ogółem 50,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, węglowodany ogółem 342,9 g, w tym cukry proste 30,1 g, błonnik pokarmowy 16,9 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2089,9 kcal, białko ogółem 69,8 g, tłuszcz ogółem 55,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, węglowodany ogółem 348,4 g, w tym cukry proste 34,6 g, błonnik pokarmowy 26,5 g, sól 7,8 g

SOBOTA 13.09.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty 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)	Ryż na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), jajko gotowane ½ na sałacie, 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 szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa szpinakowa 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 szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), kiełbaski rumuńskie 90 g (1,3,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,6,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)

	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rukoli 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)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rukoli i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rukoli i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rukoli i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2005,2 kcal, białko ogółem 72,9 g, tłuszcz ogółem 51,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, węglowodany ogółem 351,3 g w tym cukry proste 57,9 g, błonnik pokarmowy 27,9 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2017,8 kcal, białko ogółem 69,6 g, tłuszcz ogółem 51,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,8 g, węglowodany ogółem 343,6 g, w tym cukry proste 56,9 g, błonnik pokarmowy 17,3 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2039,8 kcal, białko ogółem 68,9 g, tłuszcz ogółem 51,7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,7 g, węglowodany ogółem 359,3 g, w tym cukry proste 56,9 g, błonnik pokarmowy 18,7 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2167,4 kcal, białko ogółem 68,5 g, tłuszcz ogółem 51,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,8 g, węglowodany ogółem 348,9 g, w tym cukry proste 36,5 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 6,7 g

NIEDZIELA 14.09.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), serek Hochland 18 g (1,7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), serek Hochland 18 g (1,7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), twaróg z koperkiem 50 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), serek Hochland 18 g (1,7) na sałacie, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), kotlet	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy

		drobiowy 90 g (1,3,7), surówka z kapusty białej z olejem 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250	duszony w sosie 190 g (1,6,8,9), marchew z kalafiolem i fasolką szparagową 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	gotowany w sosie koperkowym 190 g (1,6,7,8,9), marchew oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	duszony 90 g (1,6,8,9), marchew z kalafiolem i fasolką szparagową 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), surówka z selera naciowego i ogórka kiszzonego 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), surówka z selera naciowego i ogórka kiszzonego 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), surówka z selera naciowego i ogórka kiszzonego 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2050,7 kcal, białko ogółem 70,8 g, tłuszcz ogółem 55,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, węglowodany ogółem 354,6 g, w tym cukry proste 46,9 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2030,7 kcal, białko ogółem 76,8 g, tłuszcz ogółem 53,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3 g, węglowodany ogółem 353,9 g, w tym cukry proste 45,2 g, błonnik pokarmowy 18,5 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2046,1 kcal, białko ogółem 72,8 g, tłuszcz ogółem 52,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,6 g, węglowodany ogółem 356,8 g, w tym cukry proste 45,5 g, błonnik pokarmowy 16,8 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2139 kcal, białko ogółem 75,5 g, tłuszcz ogółem 51,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,4 g, węglowodany ogółem 357,7 g, w tym cukry proste 35,2 g, błonnik pokarmowy 24,9 g, sól 7,3 g

PONIEDZIAŁEK 15.09.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), 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 napar 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), 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 napar 250 ml	Serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie, papryka czerwona 50 g, masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)

	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z kielbasą, kapustą białą i boczkiem 300 g (1,3,6,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno-pomidorowym z ciecierzycą 300 g (1,3,6,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsnym 290 g (1,3,6,8,9)	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 topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty i rzodkiewki 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, miód 25 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 topiony 30 g (7), sałatka z sałaty i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, 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 2080,2 kcal, białko ogółem 69 g, tłuszcz ogółem 55,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g węglowodany ogółem 345,7 g, w tym cukry proste 53,8 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2063,5 kcal, białko ogółem 64,8 g, tłuszcz ogółem 51,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,5 g, węglowodany ogółem 343,8 g, w tym cukry proste 52,3 g, błonnik pokarmowy 17,6 g, sól 5,5 g	Wartość energetyczna 2062,7 kcal, białko ogółem 65,3 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,8 g, węglowodany ogółem 355,6 g, w tym cukry proste 46,8 g, błonnik pokarmowy 16,3 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2102,9 kcal, białko ogółem 72,3 g, tłuszcz ogółem 54,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,6 g, węglowodany ogółem 349,8 g, w tym cukry proste 25,8 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 7,6 g

WTOREK 16.09.2025 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, miód 25	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, miód 25 g,	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, dżem 25	Pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, twaróg 30 g (7), sałatka z ogórka kiszzonego 50

		g, 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)	g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g , herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9,10), kotlet mielony drobiowo-wieprzowy duszony 90 g (1,3,6,8,9,10), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9,10), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 190 g (1,3,6,8,9), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie 190 g (1,3,6,8,9), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9,10), klopsik drobiowo-wieprzowy duszony 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 90 g (1,10), ser żółty 30 g (7), surówka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), ser żółty 30 g (7), surówka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), ser żółty 30 g (7), surówka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego i jabłka 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	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2045,2 kcal, białko ogółem 75,1 g, tłuszcz ogółem 56,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,8 g, węglowodany ogółem 362,8 g, w tym cukry proste 32,8 g, błonnik pokarmowy 27,4 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2067,2 kcal, białko ogółem 72,2 g, tłuszcz ogółem 55,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,8 g, węglowodany ogółem 358,6 g, w tym cukry proste 34,8 g, błonnik pokarmowy 18,2 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2049,1 kcal, białko ogółem 71,3 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,5 g, węglowodany ogółem 346,9 g, w tym cukry proste 28,6 g, błonnik pokarmowy 17,9 g, sól 5,8 g	Wartość energetyczna 2102,9 kcal, białko ogółem 72,3 g, tłuszcz ogółem 56,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,8 g, węglowodany ogółem 359,8 g, w tym cukry proste 35,1 g, błonnik pokarmowy 24,8 g, sól 7,6 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