

# Jadłospis 02.05.2025 r. – 08.05.2025 r.

| PIĄTEK<br>02.05.2025 r. |                          | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                 | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                        | DIETA WĄTROBOWA                                                                                                                                                              | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | <b>ŚNIADANIE</b>         | Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z białek 50 g (3,7) 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 jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), tarta marchewka 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml<br><b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7) |
|                         | <b>OBIAD</b>             | Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), kotlet z ryby parowany z sosem śmietanowym 190 g (1,3,4,6,7,8,9), sałatka z buraczków i jabłek 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g                               | Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), kotlet z ryby parowany z sosem śmietanowym 190 g (1,3,4,6,7,8,9), sałatka z buraczków i jabłek 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g        | Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 190 g (1,3,4,6,7,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g                                               | Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), kotlet z ryby parowany 90 g (1,3,4,6,8,9), surówka z kapusty kiszzonej 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g<br><b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)                                                         |
|                         | <b>KOLACJA</b>           | Parówka delikatesowa 90 g (1,6,8,9,10), twaróg 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)                                 | Parówka delikatesowa 90 g (1,6,8,9,10), twaróg 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)                                 | Parówka delikatesowa 90 g (1,6,8,9,10), twaróg 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)                                    | Parówka delikatesowa 90 g (1,6,8,9,10), twaróg 30 g (7) 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                                                                               |
|                         | <b>POSIŁEK DODATKOWY</b> | Budyń 150 g (1,7)                                                                                                                                                                                | Budyń 150 g (1,7)                                                                                                                                                         | Budyń 150 g (1,7)                                                                                                                                                            | Jabłko 90 g                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         | <b>WARTOŚCI DZIENNE</b>  | Wartość energetyczna 2047,6 kcal, białko ogółem 79,5 g, tłuszcz ogółem 59 g                                                                                                                      | Wartość energetyczna 2046,7 kcal, białko ogółem 73,7 g, tłuszcz ogółem 57,6 g                                                                                             | Wartość energetyczna 2047,5 kcal, białko ogółem 74,1 g, tłuszcz ogółem 58,7 g, w tym                                                                                         | Wartość energetyczna 2135,1 kcal, białko ogółem 77,3 g, tłuszcz ogółem 54,8 g, w tym                                                                                                                                                                        |

|  |  |                                                                                                                                    |                                                                                                                                       |                                                                                                                              |                                                                                                                            |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | 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 | 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 | 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 | 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 |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <b>SOBOTA<br/>03.05. 2025<br/>r.</b> |                  | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                            | <b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                   | <b>DIETA WĄTROBOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>DIETA CUKRZYCOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | <b>ŚNIADANIE</b> | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i koperku z sosem winegret 35 g, chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,10), sałatka z ogórka świeżego 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1)<br><b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7) |
|                                      | <b>OBIAD</b>     | Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), klopsiki wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,6,7,8,9), fasolka szparagowa oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g                                            | Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), klopsiki wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,6,7,8,9), fasolka szparagowa oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g                     | Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety wieprzowe gotowane w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g                                                                                                          | Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), klopsiki wieprzowe duszone 90 g (1,6,8,9,10), fasolka szparagowa 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g<br><b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)                                                               |
|                                      | <b>KOLACJA</b>   | Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120                                        | Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), 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)         | Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), twarożek 30 g (7), 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)                                                                          | Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1),                                                                                      |

|  |                          |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |
|--|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                          | g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   | herbata czarna napar bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                           |
|  | <b>POSIŁEK DODATKOWY</b> | Jabłko 90 g                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 90 g                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 90 g                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 90 g                                                                                                                                                                                                     |
|  | <b>WARTOŚCI DZIENNE</b>  | 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 |

| <b>NIEDZIELA<br/>04.05.2025 r.</b> |                  | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                             | <b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                 | <b>DIETA WĄTROBOWA</b>                                                                                                                                                          | <b>DIETA CUKRZYCOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | <b>ŚNIADANIE</b> | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), pasta z twarogu i chrzanu 30 g (7,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), pasta z twarogu i chrzanu 30 g (7,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 (1) | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), pasta z twarogu 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Serdelka na gorąco 90 g (1,10), pasta z twarogu i chrzanu 30 g (7,10) na sałacie 5 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml<br><b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z kiełbasą szynkową (1,7,10) |
|                                    | <b>OBIAD</b>     | Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), kotlet devolay 90 g (1,3,4,6,8,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g                                                                        | Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 190 g (1,6,7,8,9), kalafior z brokułem i marchewką oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g          | Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8,9), jarzyny oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g                               | Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony 90 (1,6,8,9), kalafior z brokułem i marchewką 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g<br><b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (7,10)                                                     |

|  |                          |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>KOLACJA</b>           | Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)     | Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki i natki pietruszki 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), miód 25 g, sałatka z sałaty, roszponki 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), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki 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 |
|  | <b>POSILEK DODATKOWY</b> | Jogurt owocowy 150 g (7)                                                                                                                                                                                          | Jogurt owocowy 150 g (7)                                                                                                                                                                                       | Jogurt owocowy 150 g (7)                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 150 g (7)                                                                                                                                                                                                 |
|  | <b>WARTOŚCI DZIENNE</b>  | 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          |

| <b>PONIEDZIAŁEK<br/>05.05.2025 r.</b> |                  | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                       | <b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>                                                                                                                                              | <b>DIETA WĄTROBOWA</b>                                                                                                                                        | <b>DIETA CUKRZYCOWA</b>                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | <b>ŚNIADANIE</b> | Zacierka na mleku 300 ml (1,7), jajko gotowane 50 g (3) na sałacie 5 g, twaróg z koperkiem 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Zacierka na mleku 300 ml (1,7), jajko gotowane 50 g (3) na sałacie 5 g, twaróg z koperkiem 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Zacierka na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg z koperkiem 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Jajko gotowane 50 g (3) na sałacie 5 g, twaróg z koperkiem 30 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml<br><b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7) |
|                                       | <b>OBIAD</b>     | Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z                                                                                                                                                  | Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno-                                                                                                             | Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem                                                                                                            | Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), zrazy zawijane 90 g (1,6,8,9,10), surówka z                                                                                                                                                           |

|  |                          |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
|--|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                          | kapustą, kietbasą zwyczajną i boczkiem 390 g (1,3,6,8,9,10)                                                                                                                                                      | pomidorowym z soją 390 g (1,3,6,7,8,9,10)                                                                                                                                                                        | mięsnym 390 g (1,3,6,7,8,9), jabłko parowane 90 g                                                                                                                                                                | modrej kapusty 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g<br><b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)                                                                                                |
|  | <b>KOLACJA</b>           | Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, ser Hochland 18 g (7), 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 Hochland 18 g (7), 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, dżem 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) na sałacie 5 g, ser topiony Hochland 18 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml                            |
|  | <b>POSIŁEK DODATKOWY</b> | Pomarańcza 100 g                                                                                                                                                                                                 | Pomarańcza 100 g                                                                                                                                                                                                 | Pomarańcza 100 g                                                                                                                                                                                                 | Pomarańcza 100 g                                                                                                                                                                                                |
|  | <b>WARTOŚCI DZIENNE</b>  | 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 |

| <b>WTOREK<br/>06.06.2025 r.</b> |                  | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                        | <b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                   | <b>DIETA WĄTROBOWA</b>                                                                                                                                                      | <b>DIETA CUKRZYCOWA</b>                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | <b>ŚNIADANIE</b> | Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), tarta marchewka 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml |

|  |                          |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                          |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 | <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)                                                                                                                                                                                           |
|  | <b>OBIAD</b>             | Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), kotlety mielone 90 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g                                                                                                                     | Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie koperkowym 190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g                                              | Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g                                             | Zupa grysikowa 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<br><b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)                                                     |
|  | <b>KOLACJA</b>           | Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50 g (9,10), 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 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) | Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)                            | Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z 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 |
|  | <b>POSIŁEK DODATKOWY</b> | Budyń 150 g (1,7)                                                                                                                                                                                                                             | Budyń 150 g (1,7)                                                                                                                                                                                                      | Budyń 150 g (1,7)                                                                                                                                                                                               | Jabłko 90 g                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | <b>WARTOŚCI DZIENNE</b>  | 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                                            |

| <b>ŚRODA<br/>07.05.2025 r.</b> |                  | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                            | <b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>                             | <b>DIETA WĄTROBOWA</b>                                | <b>DIETA CUKRZYCOWA</b>                               |
|--------------------------------|------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                | <b>ŚNIADANIE</b> | Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kielbasa szynkowa | Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kielbasa szynkowa 50 | Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kielbasa szynkowa 50 | Kielbasa szynkowa 50 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), |

|  |                          |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |
|--|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                          | 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z rukoli, sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml (1)                            | g (1,10), miód 25 g, sałatka z rukoli, sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml                                                             | g (1,10), miód 25 g, sałatka z rukoli, sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml                                                             | sałatka z rukoli, sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml<br><b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)                                   |
|  | <b>OBIAD</b>             | Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,7), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g                                                                 | Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,7), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g                                                                    | Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,7), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g                                                                                | Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,7), kurczak gotowany 90 g (1,6,8,9), marchewka z groszkiem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g<br><b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)                   |
|  | <b>KOLACJA</b>           | Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)                                   | Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)                                                             | Sałatka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)                                                     | Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml                                             |
|  | <b>POSIŁEK DODATKOWY</b> | Jabłko 90 g                                                                                                                                                                                                    | Jabłko 90 g                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 90 g                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 90 g                                                                                                                                                                                                     |
|  | <b>WARTOŚCI DZIENNE</b>  | 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 |

| <b>CZWARTEK<br/>08.05.2025 r.</b> |                          | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                      | <b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                             | <b>DIETA WĄTROBOWA</b>                                                                                                                                                        | <b>DIETA CUKRZYCOWA</b>                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | <b>ŚNIADANIE</b>         | Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), blok drobiowy (1,10), pomidor 50 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), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), blok drobiowy (1,10), pomidor 50, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)       | Serek homogenizowany owocowy 100 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)                            | Serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), blok drobiowy 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<br><b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7) |
|                                   | <b>OBIAD</b>             | Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 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), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 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), gulasz gotowany w sosie śmietanowym 190 g (1,6,7,8), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g                                 | Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), schab duszony 90 g (1,6,8,9), szpinak 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g<br><b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)                                                                   |
|                                   | <b>KOLACJA</b>           | Pasta z mięsa 50 g (1,6,8,9), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Pasta z mięsa 50 g (1,6,8,9), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Pasta z mięsa 50 g (1,6,8,9), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)          | Pasta z mięsa 50 g (1,6,8,9), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki 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                        |
|                                   | <b>POSIŁEK DODATKOWY</b> | Kisiel 150 g                                                                                                                                                                                                 | Kisiel 150 g                                                                                                                                                                          | Kisiel 150 g                                                                                                                                                                  | Kisiel 150 g                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                   | <b>WARTOŚCI DZIENNE</b>  | 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                                 | 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,         | 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, | 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                                |



|  |  |                                           |                                        |                                         |  |
|--|--|-------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|--|
|  |  | g, błonnik pokarmowy 27,4<br>g, sól 7,8 g | błonnik pokarmowy 18,2 g,<br>sól 6,4 g | błonnik pokarmowy 17,9 g ,<br>sól 5,8 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

