

Jadłospis 17.09.2025 r. – 23.09.2025 r.

ŚRODA 17.09.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki i pomidora z sosem winegret 50 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 szynkowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 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)	Blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 50 g (1,10), sałatka z rzodkiewki 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 kiełbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa z fasolki szparagowej 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,8,9), marchew oprószana 100 g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa z fasolki szparagowej 300 ml (1,6,7,8,9), kurczak gotowany 120 g (1,6,8,9), marchew z groszkiem 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 150 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem 150 g (1,3,6,8,9) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 150 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5g, 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	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2087,5 kcal, białko ogółem 73,9 g, tłuszcz ogółem 58,8 g w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2037,7 kcal, białko ogółem 73,8 g, tłuszcz ogółem 41,7 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2038,6 kcal, białko ogółem 74,1 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2063,2 kcal, białko ogółem 78,3 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

		nasycone 16,6 g, węglowodany ogółem 347,7 g, w tym cukry proste 33,6 g, błonnik pokarmowy 29,8 g, sól 6,2 g	nasycone 15,7 g, węglowodany ogółem 359,9 g, w tym cukry proste 56,8 g, błonnik pokarmowy 16,8 g, sól 5,8 g	17,9 g, węglowodany ogółem 346,9 g, w tym cukry proste 38,5 g, błonnik pokarmowy 16,4 g, sól 5,8 g	11,3 g, węglowodany ogółem 349,6 g, w tym cukry proste 26,5 g, błonnik pokarmowy 25,1 g, sól 7,2 g
--	--	--	--	--	--

CZWARTEK 18.09. 2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu 50 g (7) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), wątróbka drobiowa duszona w sosie 190 g (1,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,6,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), wątróbka drobiowa duszona w sosie 190 g (1,6,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz gotowany ze schabu w sosie 190 g (1,6,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), zraz zawijany 90 g (1,6,8,9,10), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasta z mięsa 50 g (1,6,8,9), ser Hochland 18 g (7), surówka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g (1,6,8,9), ser Hochland 18 g (7), surówka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), 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 natki pietruszki 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 Hochland 18 g (7), surówka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Brzoskwinia 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2098 kcal, białko ogółem 74,3 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym	Wartość energetyczna 2035,2 kcal, białko ogółem 75,4 g, tłuszcz ogółem 52,3	Wartość energetyczna 2039 kcal, białko ogółem 70,3 g, tłuszcz ogółem 68,2 g, w tym	Wartość energetyczna 2063,8 kcal, białko ogółem 73,9 g, tłuszcz ogółem 57,1 g, w tym

		kwasy tłuszczowe nasycone 15,1 g, węglowodany ogółem 353,8 g, w tym cukry proste 37 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 7,8 g	g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,3 g, węglowodany ogółem 345, 6 g, w tym cukry proste 33 g, błonnik pokarmowy 19,7 g, sól 7,5 g	kwasy tłuszczowe nasycone 11,8 g, węglowodany ogółem 346,6 g, w tym cukry proste 39,7 g, błonnik pokarmowy 26,4 g, sól 5,7 g	kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, węglowodany ogółem 365,4 g, w tym cukry proste 33,9 g, błonnik pokarmowy 25,7 g, sól 7,8 g
--	--	--	--	--	--

PIĄTEK 19.09.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), jajko gotowane 60 g (3) na sałacie 5 g, ser żółty 30 g (1,7), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), jajko gotowane 60 g (3) na sałacie 5 g, ser żółty 30 g (1,7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg z koperkiem 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Jajko gotowane 60 g (3) na sałacie 5 g, ser żółty 30 g (1,7), sałatka z ogórka świeżego 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), ryba smażona w cieście 90 g (1,3,4,6,8,9), surówka z białej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), kotlet rybny w sosie 90 g (1,3,4,6,7,8,9), marchew z kalafiolem i brokułem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), pulpety z ryby gotowane w sosie śmietanowo - koperkowym 190 g (1,3,4,6,7,8,9), marchew oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), ryba smażona 90 g (1,3,4,6,8,9), marchew z kalafiolem i brokułem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki 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)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki i rzodkiewki 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), 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)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2092,5 kcal, białko ogółem 73,2 g, tłuszcz ogółem 54,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,6 g, węglowodany ogółem 334,2 g, w tym cukry proste 25,6 g, błonnik pokarmowy 24,8 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2062,5 kcal, białko ogółem 72,6 g, tłuszcz ogółem 53,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,4 g, węglowodany ogółem 344,6 g, w tym cukry proste 34 g, błonnik pokarmowy 18 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2036, 4 kcal, białko ogółem 70,7 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,6 g, węglowodany ogółem 342,3 g, w tym cukry proste 44,6 g, błonnik pokarmowy 19,2 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2045 kcal, białko ogółem 73,5 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,3 g, węglowodany ogółem 336,8 g, w tym cukry proste 32,1 g, błonnik pokarmowy 24,8 g, sól 7,6 g
--	-----------------------------	---	--	--	---

SOBOTA 20.09.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g , sałatka z sałaty, sałaty mix i rukoli 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), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g , sałatka z sałaty, sałaty mix i rukoli 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), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g , sałatka z sałaty, sałaty mix 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 sałaty, sałaty mix i rukoli 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9,10), kasza jęczmienna 200 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9,10), kasza jęczmienna 200 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz gotowany w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,6,7,8,9), schab duszony 90 g (1,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,6,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)

	KOLACJA	Twaróg krajanka 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, szpinaku 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)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, szpinaku 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 drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, szpinaku 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 drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, szpinaku 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	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2092,5 kcal, białko ogółem 73,6 g, tłuszcz ogółem 54,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,6 g, węglowodany ogółem 334,3 g w tym cukry proste 14,3 g, błonnik pokarmowy 28,6 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2014,5 kcal, białko ogółem 75,2 g, tłuszcz ogółem 56,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, węglowodany ogółem 330,7 g, w tym cukry proste 13,3 g, błonnik pokarmowy 24,4 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2041,4 kcal, białko ogółem 73,6 g, tłuszcz ogółem 49,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, węglowodany ogółem 330,7 g, w tym cukry proste 23,3 g, błonnik pokarmowy 15,6 g, sól 5,4 g	Wartość energetyczna 2098,6 kcal, białko ogółem 74,5 g, tłuszcz ogółem 44,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 344,3 g, w tym cukry proste 28,7 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 6 g

NIEDZIELA 21.09.2025 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), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i roszponki z sosem winegret 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), ser żółty 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)	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), miód 25, sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser żółty 30 g (7), pomidor 50 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kietbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), kotlet devolay 90 g (1,3,4,6,8,9), surówka z kapusty pekińskiej, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), filet drobiowy duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchew z fasolką szparagową i kalafiozem (7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchew oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9) filet drobiowy duszony, marchew z fasolką szparagową i kalafiozem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2056,8 kcal, białko ogółem 72,1 g, tłuszcz ogółem 56 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, węglowodany ogółem 344,4 g, w tym cukry proste 32,3 g, błonnik	Wartość energetyczna 2076,6 kcal, białko ogółem 73,1 g, tłuszcz ogółem 52,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,9 g, węglowodany ogółem 349,1 g, w tym cukry proste 43,8 g, błonnik pokarmowy 19,9 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2011,3 kcal, białko ogółem 69,8 g, tłuszcz ogółem 52 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, węglowodany ogółem 349,8 g, w tym cukry proste 39,2 g, błonnik pokarmowy 19,3 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2018 kcal, białko ogółem 63,6 g, tłuszcz ogółem 50,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,1 g, węglowodany ogółem 342,3 g, w tym cukry proste 51,7 g, błonnik pokarmowy 24,1 g, sól 7,4 g

		pokarmowy 26,6 g, sól 7,1 g			
--	--	-----------------------------	--	--	--

PONIEDZIAŁEK 22.09.2025 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 g, masło 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml	Pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno-pomidorowym z soczewicą 380 g (1,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno-pomidorowym z soczewicą 380 g (1,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsnym 380 g (1,6,7,8,9), jabłko parowane 90 g	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), pieczeń rzymska 90 g (1,3,6,8,9,10), surówka z białej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, twaróg krajanka 50 g (7), 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) na sałacie 5 g, twaróg krajanka 50 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, twaróg krajanka 50 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, twaróg krajanka 50 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2098 kcal, białko ogółem 56,9 g, tłuszcz ogółem 48,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,1 g węglowodany ogółem 348,7 g, w tym cukry proste 44,1 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 6,0 g	Wartość energetyczna 2065 kcal, białko ogółem 61,1 g, tłuszcz ogółem 52,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,4 g, węglowodany ogółem 338,6 g, w tym cukry proste 40,4 g, błonnik pokarmowy 15,6 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2069,5 kcal, białko ogółem 62,7 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17 g, węglowodany ogółem 347,8 g, w tym cukry proste 46,1 g, błonnik pokarmowy 18,1 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2048 kcal, białko ogółem 63,6 g, tłuszcz ogółem 53,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,1 g, węglowodany ogółem 348,2 g, w tym cukry proste 31,7 g, błonnik pokarmowy 23,4 g, sól 7,4 g
--	-----------------------------	--	---	---	---

WTOREK 23.09.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli 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)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), 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)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), twarożek 30 g (7), 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)	Kielbasa szynkowa 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka ze świeżego ogórka 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 szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), kotlet mielony drobiowo - wieprzowy 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), klopsik drobiowo – wieprzowy duszony w sosie własnym 190 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie 190 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), 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), twarożek 30 g (7), surówka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), twarożek 30 g (7), surówka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), masło 15	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), twarożek 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), twarożek 30 g (7), surówka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), masło 15 g

		(9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 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 2081,5 kcal, białko ogółem 72,5 g, tłuszcz ogółem 51,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g węglowodany ogółem 355,1 g, w tym cukry proste 45,5 g, błonnik pokarmowy 28,1 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2047,6 kcal, białko ogółem 65,6 g, tłuszcz ogółem 51,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,9 g, węglowodany ogółem 356,3 g, w tym cukry proste 36,2 g, błonnik pokarmowy 18,8 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2014,5 kcal, białko ogółem 65,9 g, tłuszcz ogółem 56,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, węglowodany ogółem 354,5 g, w tym cukry proste 41,5 g, błonnik pokarmowy 14,1 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2154,5 kcal, białko ogółem 65,9 g, tłuszcz ogółem 50,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,4 g, węglowodany ogółem 356,1 g, w tym cukry proste 30,3 g, błonnik pokarmowy 24,4 g, sól 7,5 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