

Jadłospis 19.12.2025 r. – 31.12.2025 r.

PIĄTEK 19.12.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, twaróg krajanka 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), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, twaróg krajanka 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, twaróg krajanka 30 g (7), 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, twaróg krajanka 30 g (7) na sałacie 5 g, sałatka z ogórka zielonego 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 serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Grochówka 300 ml (1,5,6,8,9,10), ryż na mleku z musem jabłkowym 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), ryż na mleku z musem jabłkowym 290 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryba smażona saute 100 g (1,3,4), surówka z kiszzonej kapusty 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasta z makreli 50 g (1,3,4) na sałacie 5 g, ser Hochland 35 g (7), masło 15 g (1,7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), ser Hochland 35 g (7) sałatka z sałaty, sałaty mix i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), ser Hochland 35 g (1,7), sałatka z sałaty, sałaty mix 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
	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 2000,2 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2015,9 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2003,9 kcal, białko ogółem 71,9 g,	Wartość energetyczna 2037,2 kcal, białko ogółem 74,8 g,

		73,7 g, tłuszcz ogółem 61,7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,2 g, węglowodany ogółem 356,2 g, w tym cukry proste 33,8 g, błonnik pokarmowy 26,1 g, sól 6,2 g	77,1 g, tłuszcz ogółem 59,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,1 g, węglowodany ogółem 348,3 g, w tym cukry proste 27,2 g, błonnik pokarmowy 18,2 g, sól 6,5 g	tłuszcz ogółem 57,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,3 g, węglowodany ogółem 333,4 g, w tym cukry proste 56,1 g, błonnik pokarmowy 18,1 g, sól 6,1 g	tłuszcz ogółem 49,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, węglowodany ogółem 356, 3 g, w tym cukry proste 33,7 g, błonnik pokarmowy 26,2 g, sól 7,5 g
--	--	--	---	--	---

SOBOTA 20.12. 2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10) , twaróg z koperkiem 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)	Ryż na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 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)	Ryż na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 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)	Blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg z koperkiem 30 g (7) na sałacie 5g, papryka czerwona 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kiełbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,8,9) , gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,8 ,9) gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z 300 ml (1,6,7,8 ,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,8 ,9), kiełbaski rumuńskie 90 g (1,3,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,7,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 50 g , masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli 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 2048,1kcal, białko ogółem 64,5 g, tłuszcz ogółem 56,1 g , w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,9 g, węglowodany ogółem 354,4 g, w tym cukry proste 34,5 g, błonnik pokarmowy 27,1 g, sól 6 g	Wartość energetyczna 2182,1 kcal, białko ogółem 57,7 g , tłuszcz ogółem 54, 8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,1 g, węglowodany ogółem 349,9 g, w tym cukry proste 33,7 g, błonnik pokarmowy 16,5 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2013,7 kcal, białko ogółem 58,1 g, tłuszcz ogółem 53,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,5 g, węglowodany ogółem 353,4 g, w tym cukry proste 53,7 g , błonnik pokarmowy 15,3 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2037,5 kcal, białko ogółem 74,8 g, tłuszcz ogółem 57,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3 g, węglowodany ogółem 348,6 g, w tym cukry proste 35,7 g, błonnik pokarmowy 26,4 g, sól 6,9 g

NIEDZIELA 21.12.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1, 10), ser Hochland 35 g (7), papryka czerwona 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1, 10), ser Hochland 35 g (7), papryka czerwona 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1, 10), miód 25 g, 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)	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser Hochland 35 g (7), sałatka z czerwonej papryki 50 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9,10), kotlet drobiowy 100 g (1,3,6,7,8,9), surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9,10), filet drobiowy duszony w sosie własnym 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z kalafiolem i brokułem oprószana 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), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), marchew z kalafiolem i brokułem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)

	KOLACJA	Blok drobiowy 50 g (1,10), ½ jajko gotowane (3) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), ½ jajko gotowane (3) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, twaróg krajanka 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), ½ jajko gotowane (3) 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
	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 2094,3 kcal, białko ogółem 64,2 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,7 g, węglowodany ogółem 348,1 g, w tym cukry proste 38,9 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2053,3 kcal, białko ogółem 68,1 g, tłuszcz ogółem 55,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, węglowodany ogółem 348,9 g, w tym cukry proste 39,9 g, błonnik pokarmowy 16,3 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2051,9 kcal, białko ogółem 65,6 g, tłuszcz ogółem 58,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 10,5 g, węglowodany ogółem 349,8 g, w tym cukry proste 49,9 g, błonnik pokarmowy 18,2 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2056,8 kcal, białko ogółem 67,8 g, tłuszcz ogółem 56,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, węglowodany ogółem 346,9 g, w tym cukry proste 34,9 g, błonnik pokarmowy 27,1 g, sól 7,7 g

PONIEDZIAŁEK 22.12.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,10)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem	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 mięsnym 390 g (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), stek wieprzowy 90 g (1,6,8,9), surówka z

		mięsno – pomidorowym z ciecierzycą (1,5,6,8,9,10)	pomidorowym z ciecierzycą 390 g (1,3,6,7,8,9,10)		kiszzonej kapusty 100 g (10), 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, ser topiony 30 g (1,6,8,9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, ser topiony 30 g (7), 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 30 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Jabłko 90 g	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2065,3 kcal, białko ogółem 68,5 g, tłuszcz ogółem 56,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,5 g, węglowodany ogółem 347,3 g w tym cukry proste 33,2 g, błonnik pokarmowy 25,6 g, sól 5,2 g	Wartość energetyczna 2079 kcal, białko ogółem 69,8 g, tłuszcz ogółem 56,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,1 g, węglowodany ogółem 348,6 g, w tym cukry proste 32,6 g, błonnik pokarmowy 16,8 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2069 kcal, białko ogółem 66,8 g, tłuszcz ogółem 56,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,1 g, węglowodany ogółem 348,9 g, w tym cukry proste 34,8 g, błonnik pokarmowy 15,9 g, sól 5,2 g	Wartość energetyczna 2095 kcal, białko ogółem 68,8 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 348,4 g, w tym cukry proste 35,9 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 5,7 g

WTOREK 23.12.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1, 7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb	Kaszka manna na mleku 300 ml (1, 7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1, 7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), 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)	Serek naturalny 150 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), 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 twarogiem (1,7)

		razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml			
	OBIAD	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), kotlet mielony 90 g (1,3,6,8,9,10), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,6,7,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie 190 g (1,3,5,6,7,8,9,10), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), kotlet mielony 90 g (1,3,6,8,9,10), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser żółty g (7), sałatka z selera naciowego, rzodkiewki i ogórka kiszzonego 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 g (7), sałatka z selera naciowego, rzodkiewki i ogórka kiszzonego 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), 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)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego, rzodkiewki i ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2089,4 kcal, białko ogółem 64,9 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,6 g, węglowodany ogółem 346,9 g, w tym cukry proste 34,9 g, błonnik pokarmowy 26,2 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2094,9 kcal, białko ogółem 69,6 g, tłuszcz ogółem 54,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, węglowodany ogółem 349,8 g, w tym cukry proste 35,9 g, błonnik pokarmowy 15,4 g, sól 8,2 g	Wartość energetyczna 2086,5 kcal, białko ogółem 71 g, tłuszcz ogółem 54,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,2 g, węglowodany ogółem 356 g, w tym cukry proste 39,8 g, błonnik pokarmowy 12,6 g, sól 6 g	Wartość energetyczna 2195 kcal, białko ogółem 70 g, tłuszcz ogółem 55,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,9 g, węglowodany ogółem 349,6 g, w tym cukry proste 35,6 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 9 g

ŚRODA 24.12.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, dżem 25 g,	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, dżem 25 g,	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, dżem 25 g,	Pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z czerwonej

		masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml (1)	masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml	masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml	papryki, masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa marchwiowa 300 ml (1,5,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 380 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,5,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 380 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,5,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 380 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,5,6,7,8,9), ryba smażona 100 g (1,3,4,6,8,9), surówka z białej kapusty 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Barszcz czerwony 300 ml (1,6,8,9,10), ryba smażona 100 g (1,3,4,6,7,8,9,10), kapusta zasmażana 100 g (10), puree ziemniaczane 250 g (7), paczka świąteczna, herbata z cytryną 250 ml	Barszcz czerwony 300 ml (1,6,8,9,10), ryba parowana 100 g (1,4,6,7,8,9), fasolka szparagowa oprószana 100 g (1,7), puree ziemniaczane 250 g (7), paczka świąteczna, herbata z cytryną 250 ml	Barszcz czerwony 300 ml (1,6,8,9,10), ryba parowana 100 g (1,4,6,8,9), marchew oprószana 100 g (1,7), puree ziemniaczane 250 g (7), paczka świąteczna, herbata 250 ml	Barszcz czerwony 300 ml (1,6,8,9,10), ryba parowana 100 g (1,4,6,7,8,9), fasolka szparagowa oprószana 100 g (1,7), puree ziemniaczane 250 g, paczka świąteczna, herbata z cytryną 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY				
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2130,5 kcal, białko ogółem 66,8 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,6 g, węglowodany ogółem 345,9 g, w tym cukry proste 46,9 g, błonnik pokarmowy 26,9 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2147,6 kcal, białko ogółem 67,8 g, tłuszcz ogółem 57,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,3 g, węglowodany ogółem 349,4 g, w tym cukry proste 43,8 g, błonnik pokarmowy 18,6 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2074,3 kcal, białko ogółem 65,8 g, tłuszcz ogółem 54,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, węglowodany ogółem 347,9 g, w tym cukry proste 47 g, błonnik pokarmowy 16,1 g, sól 6,6 g	Wartość energetyczna 2145,6 kcal, białko ogółem 74 g, tłuszcz ogółem 55,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,6 g, węglowodany ogółem 349,8 g, w tym cukry proste 43 g, błonnik pokarmowy 25,2 g, sól 6,8 g

CZWARTEK 25.12.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kiełbasa biała na gorąco 70 g (1,10), twaróg z koperkiem	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), twaróg z	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), twaróg z	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), twaróg z

		50 g (7) na sałacie 5 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), herbata z cytryną 250 ml	koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), herbata z cytryną 250 ml	koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, dynia pieczona 100 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), herbata 250 ml	koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (3), herbata z cytryną 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kiebasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), kotlet schabowy 100 g (1,3,6,7,8,9,10), surówka z kapusty białej i pora 100 g (7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), schab duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), schab gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), schab duszony 100 g (1,6,7,8,9), szpinak 100 g (1), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Salatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, szynka gotowana 50 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, szynka gotowana 50 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g szynka gotowana 50 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, szynka gotowana 50 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Kiwi
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2094,1 kcal, białko ogółem 73,2 g, tłuszcz ogółem 53,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, węglowodany ogółem 347,9 g, w tym cukry proste 38,9 g, błonnik pokarmowy 27,2 g, sól 7,6 g	Wartość energetyczna 2050,9 kcal, białko ogółem 71,6 g, tłuszcz ogółem 59,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,6 g, węglowodany ogółem 349,8 g, w tym cukry proste 35,8 g, błonnik pokarmowy 17,8 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2058,6 kcal, białko ogółem 72,6 g, tłuszcz ogółem 56,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,2 g, węglowodany ogółem 355,9 g, w tym cukry proste 35,7 g, błonnik pokarmowy 15,8 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2016,9 kcal, białko ogółem 71,8 g, tłuszcz ogółem 53,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,1 g, węglowodany ogółem 353,8 g, w tym cukry proste 24,1 g, błonnik pokarmowy 24,9 g, sól 7,8 g

PIĄTEK 26.12.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Biała kietbasa 70 g (1,10) na sałacie 5 g, ser żółty 50 g (7), papryka czerwona 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), herbata z cytryną 250 ml	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser żółty 50 g (7) na sałacie 5 g, papryka czerwona 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), herbata z cytryną 250 ml	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), twaróg krajanka 50 g (7), sałatka z sałaty mix i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), herbata 250 ml	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser żółty 50 g (7) na sałacie 5 g, papryka czerwona 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (3), herbata z cytryną 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), kotlet devolay 100 g (1,3,6,8,9), kalafior, brokuł, marchewka z bułką tartą 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), kalafior, brokuł, marchewka z bułką tartą 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), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony 100 g (1,6,8,9), kalafior, brokuł z marchewką 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka ziemniaczano-jajeczna 100 g (1,3,5,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, polędwica sopocka 50 g (1,10), mandarynka 90 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), herbata z cytryną 250 ml	Sałatka ziemniaczano-jajeczna 100 g (1,3,5,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, polędwica sopocka 50 g (1,10), mandarynka 90 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), herbata z cytryną 250 ml	Sałatka ziemniaczano-jajeczna z białkiem 100 g (1,3,5,6,7,8,9) na sałacie 5 g, polędwica sopocka 50 g (1,10), jabłko pieczone 80 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), herbata 250 ml	Sałatka ziemniaczano-jajeczna 100 g (1,3,5,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, polędwica sopocka 50 g (1,10), mandarynka 90 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata z cytryną 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Dynia pieczona 100 g	Dynia pieczona 100 g	Dynia pieczona 100 g	Dynia pieczona 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2114,1 kcal, białko ogółem 74,9 g, tłuszcz ogółem 47,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,4 g	Wartość energetyczna 2113,8 kcal, białko ogółem 74,8 g, tłuszcz ogółem 49,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,6 g, węglowodany	Wartość energetyczna 2118,5 kcal, białko ogółem 73,4 g, tłuszcz ogółem 49,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g,	Wartość energetyczna 2116,9 kcal, białko ogółem 74,8 g, tłuszcz ogółem 19,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, węglowodany ogółem

		węglowodany ogółem 356,8 g, w tym cukry proste 46,6 g, błonnik pokarmowy 29,8 g, sól 6,9 g	ogółem 349,8 g, w tym cukry proste 35,8 g, błonnik pokarmowy 17,8 g, sól 7,3 g	węglowodany ogółem 356,8 g, w tym cukry proste 45,8 g, błonnik pokarmowy 18,9 g, sól 7,9 g	359,6 g, w tym cukry proste 23,8 g, błonnik pokarmowy 23,8 g, sól 7,8 g
SOBOTA 27.12.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie 5 g, twaróg 30 g (7), ogórek zielony 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (3), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w sosie 190 g (1,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,6,7,8,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w sosie 190 g (1,6,8,9), jarzyny oprószane 100 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8,9), jarzyny oprószane 100 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), pieczeń rzymska 100 g (1,3,6,8,9,10), 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), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rukoli 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 drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rukoli 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), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i rukoli 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 drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, 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
	POSIŁEK DODATKOWY	Mandarynka 90 g	Mandarynka 90 g	Jabłko 90 g	Mandarynka 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2085, 9 kcal, białko ogółem 75,8 g, tłuszcz ogółem 49,8	Wartość energetyczna 2079,8 kcal, białko ogółem 73,9 g, tłuszcz ogółem 49,9	Wartość energetyczna 2078,4 kcal, białko ogółem 72,9 g, tłuszcz ogółem 46,9	Wartość energetyczna 2076,8 kcal, białko ogółem 73,5 g, tłuszcz ogółem 48,7 g, w tym

		g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,9 g węglowodany ogółem 349,4 g, w tym cukry proste 39,6 g, błonnik pokarmowy 26,7 g, sól 5,9 g	g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g , węglowodany ogółem 348,9 g, w tym cukry proste 38,9 g, błonnik pokarmowy 15,8 g, sól 5,7 g	g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,9 g, węglowodany ogółem 354,8 g, w tym cukry proste 37,9 g , błonnik pokarmowy 14,7 g , sól 5,8 g	kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, węglowodany ogółem 356,7 g , w tym cukry proste 25,2 g, błonnik pokarmowy 24,9 g, sól 6,4 g
NIEDZIELA 28.12.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7),serdelka na gorąco 80 g (1,10), twaróg 30 g (7) sałatka z sałaty i natki pietruszki z olejem 25 g, chleb mieszany 120 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), 50 g, 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 twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa neapolitańska 300 ml (1,3,6,7,8,9,10), schab duszony 100 g (1,6,8,9), surówka z kapusty kiszonej 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), schab duszony w sosie 190 g (1,6,8,9), marchewka z fasolką szparagową oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), schab gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchew oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), schab duszony 100 g (1,6,8,9), marchew z fasolką szparagową 100 g , ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 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)	Szynka gotowana 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)	Szynka gotowana 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2069,1 kcal, białko ogółem 67,2 g, tłuszcz ogółem 54,1	Wartość energetyczna 2051,6 kcal, białko ogółem 69,7 g, tłuszcz ogółem 53,9 g	Wartość energetyczna 2085,2 kcal, białko ogółem 64,9 g, tłuszcz ogółem 57,2	Wartość energetyczna 2063,4 kcal, białko ogółem 64,4 g, tłuszcz ogółem 51,6 g, w tym

		g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,7 g, węglowodany ogółem 330,1 g, w tym cukry proste 24,7 g, błonnik pokarmowy 23,7 g, sól 6,5 g	w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,8 g, węglowodany ogółem 355,7 g, w tym cukry proste 34,1 g, błonnik pokarmowy 18,1 g, sól 5,8 g	g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,7 g, węglowodany ogółem 342,6 g, w tym cukry proste 28,7 g, błonnik pokarmowy 20 g, sól 6,3 g	kwasy tłuszczowe nasycone 11,6 g, węglowodany ogółem 340,8 g, w tym cukry proste 25,4 g, błonnik pokarmowy 26,1 g, sól 6,7 g
--	--	---	--	---	--

PONIEDZIAŁEK 29.12.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż 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)	Ryż 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)	Ryż 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), 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 jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z soją 390 g (1,5,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z soją 390 g (1,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsnym 390 g (1,6,7,8,9), jabłko parowane 90 g	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), zraz zawijany 100 g (1,6,8,9,10), surówka z modrej kapusty 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, ser Hochland 35 g (1,7), 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 35 g (1,7), 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 Hochland 35 g (1,7), 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 2014,6 kcal, białko ogółem 67,1 g, tłuszcz ogółem 54 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,2 g, węglowodany ogółem 347,3 g w tym cukry proste 38,5 g, błonnik pokarmowy 23,6 g, sól 5,5 g	Wartość energetyczna 2018,2 kcal, białko ogółem 59,2 g tłuszcz ogółem 51,3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, węglowodany ogółem 334,7 g, w tym cukry proste 43,2 g, błonnik pokarmowy 20,4 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2019,2 kcal, białko ogółem 59,6 g, tłuszcz ogółem 51,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,8 g, węglowodany ogółem 337,6 g, w tym cukry proste 53,1 g, błonnik pokarmowy 19,6 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2056 kcal, białko ogółem 68,9 g, tłuszcz ogółem 59,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,6 g, węglowodany ogółem 347,7 g, w tym cukry proste 38,6 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 7,1 g
WTOREK 30.12.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5g, 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), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kiełbasa szynkowa 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 twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 190 g (1,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsik drobiowo-wieprzowy duszony 100 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb

		razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2084,9 kcal, białko ogółem 70,1 g, tłuszcz ogółem 59,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,2 g, węglowodany ogółem 337,9 g, w tym cukry proste 57,3 g, błonnik pokarmowy 25,8 g, sól 6,5 g	Wartość energetyczna 2071,5 kcal, białko ogółem 70,1 g, tłuszcz ogółem 55,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,8 g, węglowodany ogółem 325,6 g, w tym cukry proste 55,8 g, błonnik pokarmowy 18,9 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2055,9 kcal, białko ogółem 73,9 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 346,5 g, w tym cukry proste 54,3 g, błonnik pokarmowy 18,7 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2060,4 kcal, białko ogółem 72,5 g, tłuszcz ogółem 55,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,5 g, węglowodany ogółem 335,9 g, w tym cukry proste 54,6 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,5 g
ŚRODA 31.12.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok drobiowy 50 g (1,10), 1/2 jajko gotowane na sałacie 5 g, 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), blok drobiowy 50 g (1,10), 1/2 jajko gotowane na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), ½ jajko gotowane (3), papryka czerwona 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 serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz ze schabu duszony w sosie 190 g (1,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,3,6,7,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz ze schabu duszony w sosie 190 g (1,6,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz gotowany ze schabu 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), schab duszony 100 g (1,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,6,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)

	KOLACJA	Salatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9,10) 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)	Salatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 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	Mandarynka 80 g	Mandarynka 80 g	Jabłko 90 g	Mandarynka 80 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2084,8 kcal, białko ogółem 73,8 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,9 g, węglowodany ogółem 347,9 g, w tym cukry proste 57,3 g, błonnik pokarmowy 25,4 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2071,5 kcal, białko ogółem 70,8 g, tłuszcz ogółem 55,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,8 g, węglowodany ogółem 335,6 g, w tym cukry proste 55,8 g, błonnik pokarmowy 18,9 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2105,9 kcal, białko ogółem 73,9 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 336,5 g, w tym cukry proste 56,9 g, błonnik pokarmowy 18,7 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2068,3 kcal, białko ogółem 71,6 g, tłuszcz ogółem 57,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 346,1 g, w tym cukry proste 45,3 g, błonnik pokarmowy 24,2 g, sól 7,4 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, gorzycy;

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