

Jadłospis 27.06.2025 r. – 03.07.2025 r.

Piątek 27.06.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), kielbasa szynkowa 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, sałatka z czerwonej papryki 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 (1,7)
	OBIAD	Zupa sojowa 300 ml (1,6,8,9), ryż na mleku z musiem jabłkowym 290 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musiem jabłkowym 290 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musiem jabłkowym 290 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryba smażona 100 g (1,3,4,6,7,8,9), surówka z młodej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix, rukoli i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix, rukoli i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9), twaróg krajanka 30 g (7), sałaty, sałaty mix, rukoli i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kurczak w galarecie 150 g (1,6,8,9,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix, rukoli i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko 1 szt.
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2112 kcal, białko ogółem 69 g, tłuszcz ogółem 56 g w tym	Wartość energetyczna 2065 kcal, białko ogółem 63 g, tłuszcz ogółem 43,8 g, w tym	Wartość energetyczna 2113 kcal, białko ogółem 65,6 g, tłuszcz ogółem 55,7 g, w tym	Wartość energetyczna 2297 kcal, białko ogółem 62 g, tłuszcz ogółem 54,9 g, w tym

		kwasy tłuszczowe nasycone 23 g, węglowodany ogółem 312,5 g, w tym cukry proste 48,1 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 6,7 g	kwasy tłuszczowe nasycone 21 g, węglowodany ogółem 306,8 g, w tym cukry proste 46,1 g, błonnik pokarmowy 23,8 g, sól 6,8 g	kwasy tłuszczowe nasycone 27,9 g, węglowodany ogółem 311,2 g, w tym cukry proste 47 g, błonnik pokarmowy 20,4 g, sól 6,7 g	kwasy tłuszczowe nasycone 12,8 g, węglowodany ogółem 311,3 g, w tym cukry proste 16,9 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 8,3 g
--	--	--	--	--	--

SOBOTA 28.06.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, rzodkiewki i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, rzodkiewki i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i roszponki 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, rzodkiewki i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z blokiem szynkowym (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana pietruszką 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), schab duszony 100 g (1,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,6,7,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 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) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg z koperkiem 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 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) 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	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2136,8 kcal, białko ogółem 67,8 g, tłuszcz ogółem 64,7 g, w tym	Wartość energetyczna 2085 kcal, białko ogółem 63 g, tłuszcz ogółem 54 g, w tym	Wartość energetyczna 2079,4 kcal, białko ogółem 60,7 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym	Wartość energetyczna 2143,7 kcal, białko ogółem 77,5 g, tłuszcz ogółem 52 g, w tym

		kwasy tłuszczowe nasycone 25,8 g, węglowodany ogółem 333,9 g, w tym cukry proste 65,2 g, błonnik pokarmowy 24,1 g, sól 6,3 g	kwasy tłuszczowe nasycone 24,4 g, węglowodany ogółem 328,3 g, w tym cukry proste 62 g, błonnik pokarmowy 20 g, sól 5,3 g	kwasy tłuszczowe nasycone 24,2 g, węglowodany ogółem 327,1 g, w tym cukry proste 61,9 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 5,8 g	kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 331,8 g, w tym cukry proste 27 g, błonnik pokarmowy 30, sól 6,1 g
--	--	--	--	--	--

NIEDZIELA 29.06.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), pomidor 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 90 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), pomidor 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 90 g (1,10),twaróg krajanka 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), serek Hochland 18 g (7), 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 pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,9), kotlet devolay 90 g (1,3,6,7,9), surówka z młodej kapusty z olejem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 190 g (1,6,7,8,9), marchew z kalafiolem i fasolką szparagową 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 (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), surówka z młodej kapusty z olejem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Kiełbasa krakowska 50 g (1,10), twaróg 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)	Kiełbasa krakowska 50 g (1,10), twaróg 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)	Szynka gotowana 50 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)	Kiełbasa krakowska 50 g (1,10), twaróg 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 owocowy 150 g (17)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2046,1 kcal, białko ogółem 74,6 g, tłuszcz ogółem 56,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,7 g, węglowodany ogółem 333,8 g, w tym cukry proste 43,1 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2049,4 kcal, białko ogółem 65,7 g, tłuszcz ogółem 56,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,3 g, węglowodany ogółem 321,9 g, w tym cukry proste 32 g, błonnik pokarmowy 22,8 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2025,2 kcal, białko ogółem 70 g, tłuszcz ogółem 63,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,5 g, węglowodany ogółem 311,8 g, w tym cukry proste 38,8 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 5,8 g	Wartość energetyczna 2036,9 kcal, białko ogółem 65,7 g, tłuszcz ogółem 49,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,9 g, węglowodany ogółem 3038,2 g, w tym cukry proste 34 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 6,2 g
--	-----------------------------	---	--	---	--

PONIEDZIAŁEK 30.06.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), jajko gotowane 50 g (3) na sałacie 5 g, ser topiony 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, ser topiony 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,7) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Jajko gotowane 50 g (3) 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z soją 380 g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z soją 380 g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsnym 380 g (1,3,6,7,8,9), jabłko pieczone 90 g	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), pieczeń rzymska 90 g (1,3,6,8,9), surówka z kiszonej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser żółty 30 g (1,7), sałatka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego i koperku z sosem winegret 50 g (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), ser żółty 30 g (1,7), sałatka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego i koperku z sosem winegret 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i koperku z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser żółty 30 g (1,7), sałatka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego i koperku z sosem winegret 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

	POSILEK DODATKOWY	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2128,3 kcal, białko ogółem 63,3 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,8 g, węglowodany ogółem 331,2 g w tym cukry proste 41,7 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2125 kcal, białko ogółem 66,5 g, tłuszcz ogółem 57,9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,9 g, węglowodany ogółem 328,1 g, w tym cukry proste 41,6 g, błonnik pokarmowy 20,5 g, sól 6,01 g	Wartość energetyczna 2129 kcal, białko ogółem 54,9 g, tłuszcz ogółem 64 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,1 g, węglowodany ogółem 327,9 g, w tym cukry proste 40,5 g, błonnik pokarmowy 22,5 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2171,5 kcal, białko ogółem 66,7 g, tłuszcz ogółem 57 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,1 g, węglowodany ogółem 319,8 g, w tym cukry proste 35,3 g, błonnik pokarmowy 25,4 g, sól 6,8 g

WTOREK 01.07.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu (7,10) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu (7,10) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu 50 g (7) na sałacie 5 g, miód 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 szynkowy 30 g (1,10), sałatka z czerwonej papryki 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kietbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa owocowa z makaronem 300 ml (1,3,7), kotlet mielony drobiowo – wieprzowy 90 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa owocowa z makaronem 300 ml (1,3,7), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie własnym 190 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa owocowa z makaronem 300 ml (1,3,7), klopsiki drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), klopsiki duszone 90 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)

	KOLACJA	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix 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)	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i pomidora 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	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2092,3 kcal, białko ogółem 64,8 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,6 g, węglowodany ogółem 318,2 g, w tym cukry proste 32 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2096,8 kcal, białko ogółem 68 g, tłuszcz ogółem 58 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29 g, węglowodany ogółem 331,2 g, w tym cukry proste 33,8 g, błonnik pokarmowy 23,4 g, sól 5,8 g	Wartość energetyczna 2083,6 kcal, białko ogółem 65,7 g, tłuszcz ogółem 51 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23 g, węglowodany ogółem 311,3 g, w tym cukry proste 30,3 g, błonnik pokarmowy 21,8 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2099,8 kcal, białko ogółem 75,2 g, tłuszcz ogółem 57 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,4 g, węglowodany ogółem 341,8 g, w tym cukry proste 33,5 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 7,3 g

ŚRODA 02.07.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	Serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, sałatka z rzodkiewki 35 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z blokiem szynkowym (1,7,10)
	OBIAD	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9),	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9),	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), kurczak gotowany 90 g (1,6,8,9), marchew z

		marchew z groszkiem oprószana, ryż biały gotowany na sypko 200 g	marchew z groszkiem oprószana, ryż biały gotowany na sypko 200 g	(1,6,7,8,9),marchew oprószana 100 g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 200 g	groszkiem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Salatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok drobiowy 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 (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok drobiowy 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	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Jabłko 90 g	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2198,7 kcal, białko ogółem 67 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g, węglowodany ogółem 339,4 g, w tym cukry proste 29,2 g, błonnik pokarmowy 25,7 g, sól 5,3 g	Wartość energetyczna 2059,2 kcal, białko ogółem 63,4 g, tłuszcz ogółem 56 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,4 g, węglowodany ogółem 334,9 g, w tym cukry proste 27,8 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2069,5 kcal, białko ogółem 63,2 g, tłuszcz ogółem 51 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,2 g, węglowodany ogółem 328,4 g, w tym cukry proste 53 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2158,2 kcal, białko ogółem 71,8 g, tłuszcz ogółem 54,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,9 g, węglowodany ogółem 348,7 g, w tym cukry proste 33 g, błonnik pokarmowy 30,3 g, sól 6,6 g

CZWARTEK 03.07.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, rukoli i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, rukoli i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, rukoli i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (3) herbata czarna napar bez cukru 250 ml

		(1), kawa zbożowa 250 ml (1)			II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), mortadela w cieście 90 g (1,3,6,7,8,9,10), surówka z młodej kapusty z olejem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz ze schabu duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), bitka ze schabu 90 g (1,6,8,9), szpinak 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Twaróg krajanka 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2067,9 kcal, białko ogółem 64,8 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,6 g, węglowodany ogółem 336,3 g, w tym cukry proste 32,3 g, błonnik pokarmowy 25,3 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2094,8 kcal, białko ogółem 63,8 g, tłuszcz ogółem 47,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 322,5 g, w tym cukry proste 30 g, błonnik pokarmowy 21,6 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2056,5 kcal, białko ogółem 66,2 g, tłuszcz ogółem 51,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 317,7 g, w tym cukry proste 26,6 g, błonnik pokarmowy 18,9 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2169,8 kcal, białko ogółem 68,5 g, tłuszcz ogółem 53,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16 g, węglowodany ogółem 329,8 g, w tym cukry proste 31,8 g, błonnik pokarmowy 32,3 g, sól 6,6 g

* **Zastrzega się prawo do modyfikacji w jadłospisie**

WYKAZ ALERGENÓW:

Alergen nr 1 – mąki zawierające gluten tj. z pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa, orkisz i produkty pochodne;

Alergen nr 2 – skorupiaki i produkty pochodne;

Alergen nr 3 – jaja i produkty pochodne;

Alergen nr 4 – ryby i produkty pochodne;

Alergen nr 5 – produkty zawierające niewielkie ilości orzeszków ziemnych (arachidowych);

Alergen nr 6 – produkty zawierające niewielkie ilość 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