

Jadłospis 27.08.2025 r. – 02.09.2025 r.

ŚRODA 27.08.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok szynkowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix 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)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok szynkowy 50 g (1,10), dżem 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)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok szynkowy 50 g (1,10), dżem 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)	Blok szynkowy 50 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa koperkowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie 220 g (1,6,8,9), marchew gotowana z kalafiolem i brokułem 100 g, ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa koperkowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie 220 g (1,6,8,9), marchew gotowana z kalafiolem i brokułem 100 g, ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa koperkowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe gotowane w sosie 220 g (1,6,7,8,9), marchew oprószana 100 g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa koperkowa 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone 120 g (1,6,8,9), marchew gotowana z kalafiolem i brokułem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 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 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 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 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	Brzoskwinia 100 g	Brzoskwinia 100 g	Jabłko 90 g	Brzoskwinia 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2034,9 kcal, białko ogółem 69,3 g, tłuszcz ogółem 56,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,9 g,	Wartość energetyczna 2054,8 kcal, białko ogółem 68,8 g, tłuszcz ogółem 56,3 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2035,8 kcal, białko ogółem 69,4 g, tłuszcz ogółem 54,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2089 kcal, białko ogółem 71,9 g, tłuszcz ogółem 43,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, węglowodany ogółem

		węglowodany ogółem 344,9 g, w tym cukry proste 51,6 g, błonnik pokarmowy 26,9 g, sól 6,9 g	nasycone 13,4 g, węglowodany ogółem 353,8 g, w tym cukry proste 52,9 g, błonnik pokarmowy 19,4 g, sól 7,3 g	354,9 g, w tym cukry proste 53,9 g, błonnik pokarmowy 16,1 g, sól 6,9 g	344, 6 g, w tym cukry proste 36,8 g, błonnik pokarmowy 28,9 g, sól 7,8 g
--	--	--	---	---	--

CZWARTEK 28.08.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 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 śniadaniowy naturalny 150 g (7), kiełbasa 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), kiełbasa szynkowa 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 szynka gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej 300 ml (1,6,7,8,9), kotlet schabowy 90 g (1,3,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,6,7,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa z fasolki szparagowej 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz duszony ze schabu 190 g (1,6,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz gotowany ze schabu 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa z fasolki szparagowej 300 ml (1,6,7,8,9), stek wieprzowy 90 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	Pasta z mięsa 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, twaróg 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)	Pasta z mięsa 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, twaróg 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)	Pasta z mięsa 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, twaróg 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)	Pasta z mięsa 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2038,4 kcal, białko ogółem 69,9 g, tłuszcz ogółem 56,3 g	Wartość energetyczna 2042,9 kcal, białko ogółem 67,8 g, tłuszcz ogółem 54,3 g	Wartość energetyczna 2053,2 kcal, białko ogółem 70,3 g, tłuszcz ogółem 48,9 g, w tym	Wartość energetyczna 2073,4 kcal, białko ogółem 76,5 g, tłuszcz ogółem 46,9 g, w tym

		, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,8 g, węglowodany ogółem 345,9 g, w tym cukry proste 348,3 g, błonnik pokarmowy 23,9 g, sól 6,4 g	g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, węglowodany ogółem 359,4 g, w tym cukry proste 37,1 g, błonnik pokarmowy 16,8 g, sól 7,2 g	kwasy tłuszczowe nasycone 11,8 g, węglowodany ogółem 346,9 g, w tym cukry proste 34,8 g, błonnik pokarmowy 15,9 g, sól 5,4 g	kwasy tłuszczowe nasycone 113 g, węglowodany ogółem 357,3 g, w tym cukry proste 33,9 g, błonnik pokarmowy 20,9 g, sól 6,3 g
--	--	---	---	--	---

PIĄTEK 29.08.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), jajko gotowane 60 g (3), twaróg krajanka z rzodkiewką 30 g (7) na sałacie 5 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), jajko gotowane 60 g (3), twaróg krajanka z rzodkiewką 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), Twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Jajko gotowane 60 g (3), twaróg krajanka z rzodkiewką 30 g na sałacie, papryka czerwona 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa z ciecierzycy 300 ml (1,6,8,9,10), ryż na mleku z sosem owocowym 300 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z sosem owocowym 300 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 300 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryba smażona 100 g (1,3,4,6,7,8,), surówka z kiszanej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7) na sałacie 5 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 żółty 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 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)	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser żółty 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
	POSIŁEK DODATKOWY	Brzoskwinia 100 g	Brzoskwinia 100 g	Jabłko 90 g	Brzoskwinia 100 g

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2053,9 kcal, białko ogółem 71,5 g, tłuszcz ogółem 56,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,3 g, węglowodany ogółem 346,7 g, w tym cukry proste 45,7 g, błonnik pokarmowy 25,8 g, sól 7,6 g	Wartość energetyczna 2064,3 kcal, białko ogółem 75,6 g, tłuszcz ogółem 55,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,9 g, węglowodany ogółem 343,8 g, w tym cukry proste 39,9 g, błonnik pokarmowy 17,9 g, sól 7,9 g	Wartość energetyczna 2061,3 kcal, białko ogółem 74,3 g, tłuszcz ogółem 55,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,8 g, węglowodany ogółem 344,6 g, w tym cukry proste 36,9 g, błonnik pokarmowy 17,9 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2089,4 kcal, białko ogółem 73,8 g, tłuszcz ogółem 55,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,9 g, węglowodany ogółem 346,9 g, w tym cukry proste 44,9 g, błonnik pokarmowy 25,9 g, sól 7,9 g
--	-----------------------------	---	---	---	---

SOBOTA 30.08.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, roszponki i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 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)	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser topiony 30 g (1,7), sałatka z ogórka świeżego 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 blokiem szynkowym (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 290 g (1,6,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), zraz zawijany 90 g, (1,6,8,9,10), surówka z tartej marchewki i jabłka, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)

	KOLACJA	Ser żółty 50 g (1,7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), surówka z białej rzodkiewki i ogórka kiszzonego 50 g (7,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (1,7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), surówka z białej rzodkiewki i ogórka kiszzonego 50 g (7,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 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)	Kielbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), surówka z białej rzodkiewki i ogórka kiszzonego 50 g (7,10), 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 2035,8 kcal, białko ogółem 72,9 g, tłuszcz ogółem 53,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g, węglowodany ogółem 348,9 g w tym cukry proste 56,8 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2047,8 kcal, białko ogółem 71,5 g, tłuszcz ogółem 52,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, węglowodany ogółem 344,7 g, w tym cukry proste 55,5 g, błonnik pokarmowy 16,9 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2046,6 kcal, białko ogółem 54,6 g, tłuszcz ogółem 52,7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,8 g, węglowodany ogółem 349,6 g, w tym cukry proste 55,9 g, błonnik pokarmowy 16,7 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2102 kcal, białko ogółem 73,4 g, tłuszcz ogółem 51,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, węglowodany ogółem 349,6 g, w tym cukry proste 35,6 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 7,7 g

NIEDZIELA 31.08.2025 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 topiony zegarki 18 g (1,7), sałatka z sałaty, rukoli, pomidora i koperku 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 topiony zegarki 18 g (1,7), sałatka z sałaty, rukoli, pomidora i koperku 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), twarożek 30 g (7), 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)	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser topiony zegarki 18 g (7), sałatka z sałaty, rukoli, pomidora i koperku z masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)

	OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), kotlet drobiowy 90 g (1,3,6,7,8,9), surówka z kapusty białej 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony w sosie 190 g (1,6,8,9), marchew gotowana z kalafiolem i brokułem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie 190 g (1,6,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony 100 g (1,6,8,9), marchewka gotowana z kalafiolem i brokułem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (1,10), pasta z twarogu i rzodkiewki 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)	Szynka gotowana 50 g (1,10), pasta z twarogu i rzodkiewki 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), pasta z twarogu z koperkiem 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), pasta z twarogu i rzodkiewki 30 g (7) na sałacie 5, 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 2050,7 kcal, białko ogółem 70,8 g, tłuszcz ogółem 55,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, węglowodany ogółem 354,6 g, w tym cukry proste 46,9 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2030,7 kcal, białko ogółem 76,8 g, tłuszcz ogółem 53,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3 g, węglowodany ogółem 353,9 g, w tym cukry proste 45,2 g, błonnik pokarmowy 18,5 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2046,1 kcal, białko ogółem 72,8 g, tłuszcz ogółem 52,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,6 g, węglowodany ogółem 356,8 g, w tym cukry proste 45,5 g, błonnik pokarmowy 16,8 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2139 kcal, białko ogółem 75,5 g, tłuszcz ogółem 51,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,4 g, węglowodany ogółem 357,7 g, w tym cukry proste 35,2 g, błonnik pokarmowy 24,9 g, sól 7,3 g

PONIEDZIAŁEK 1.09.2025 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, miód 25 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml (1)	Ryż 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	Ryż na mleku 300 ml (1,7), pasta z białek 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, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), papryka czerwona 50 g, 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 fasolką szparagową 390 (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z fasolką szparagową 390 (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsnym 390 g (1,3,6,8,9), jabłko gotowane na parze 90 g	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), pieczeń rzymska 90 g (1,3,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,6,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser topiony 30 g (1,7), 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)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser topiony 30 g (1,7), 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)	Pasta z kurczaka 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 kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser topiony 30 g (1,7), sałatka z sałaty, roszponki i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2080,2 kcal, białko ogółem 69 g, tłuszcz ogółem 55,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, węglowodany ogółem 345,7 g, w tym cukry proste 53,8 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2063,5 kcal, białko ogółem 64,8 g, tłuszcz ogółem 51,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,5 g, węglowodany ogółem 343,8 g, w tym cukry proste 52,3 g, błonnik pokarmowy 17,6 g, sól 5,5 g	Wartość energetyczna 2062,7 kcal, białko ogółem 65,3 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,8 g, węglowodany ogółem 355,6 g, w tym cukry proste 46,8 g, błonnik pokarmowy 16,3 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2102,9 kcal, białko ogółem 72,3 g, tłuszcz ogółem 54,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,6 g, węglowodany ogółem 349,8 g, w tym cukry proste 25,8 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 7,6 g

WTOREK 2.09.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7) na sałacie 5 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), blok szynkowy 50 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 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)	Blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g na sałacie 5 g, sałatka z rzodkiewki 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 jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), kotlet mielony 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 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), klopsiki drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie 190 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250	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 PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,6,8,9,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i 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)	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,6,8,9,10), ser żółty 30 g (7), 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)	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,6,8,9,10), pasta z twarogu i koperku na sałacie 5 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)	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,6,8,9,10), ser żółty 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
	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 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	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	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	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

		g, w tym cukry proste 32,8 g, błonnik pokarmowy 27,4 g, sól 7,8 g	g, w tym cukry proste 34,8 g, błonnik pokarmowy 18,2 g, sól 6,4 g	g, w tym cukry proste 28,6 g, błonnik pokarmowy 17,9 g, sól 5,8 g	35,1 g, błonnik pokarmowy 24,8 g, sól 7,6 g
--	--	---	---	---	---

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

WYKAZ ALERGENÓW:

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

Alergen nr 2 – skorupiaki i produkty pochodne;

Alergen nr 3 – jaja i produkty pochodne;

Alergen nr 4 – ryby i produkty pochodne;

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

Alergen nr 6 – produkty zawierające niewielkie ilości soi, sezamu, gorczycy;

Alergen nr 7 – mleko i produkty pochodne;

Alergen nr 8 – orzechy;

Alergen nr 9 – seler i produkty pochodne;

Alergen 10 – gorczyca i produkty pochodne

Alergen 11 – nasiona sezamu i produkty pochodne

Alergen 12 – dwutlenek siarki

Alergen 13 - łubin

