

Jadłospis 29.10.2025 r. – 4.11.2025 r.

ŚRODA 29.10.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 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 homogenizowany owocowy 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 homogenizowany owocowy 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) 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 blokiem drobiowym (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z kalafiozem 100 g , ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z kalafiozem 100 g , ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9),potrawka z kurczaka gotowana 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ryż biały gotowany na sypko	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), filet drobiowy duszony 100 g (1,6,8,9), marchew z kalafiozem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i sałaty mix z sosem winegret 35 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), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i sałaty mix 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, rukoli i sałaty mix 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, rukoli i sałaty mix 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 2020,3 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2019,4 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2038 kcal , białko ogółem 63,1 g,	Wartość energetyczna 2063,2 kcal, białko ogółem 67,5 g,

		67 g, tłuszcz ogółem 39,5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,8 g, węglowodany ogółem 355,1 g, w tym cukry proste 38 g, błonnik pokarmowy 24,3 g, sól 6,2 g	63,9 g, tłuszcz ogółem 33,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,3 g, węglowodany ogółem 329,07 g, w tym cukry proste 34,5 g, błonnik pokarmowy 20,5 g, sól 6,9 g	tłuszcz ogółem 32,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,3 g, węglowodany ogółem 342,8 g, w tym cukry proste 47 g, błonnik pokarmowy 21,9 g, sól 5,2 g	tłuszcz ogółem 30,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18 g, węglowodany ogółem 348,2 g, w tym cukry proste 32,3 g, błonnik pokarmowy 25,8 g, sól 6,1 g
--	--	--	--	--	--

CZWARTEK 30.10. 2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), 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)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), 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)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z twarogu 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 twarogu 50 g (7) 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) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), wątróbka drobiowa duszona w sosie 190 g (1,6,8,9), tarta marchewka z jabłkiem 100 g (7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), wątróbka drobiowa duszona w sosie 190 g (1,6,8,9), tarta marchewka z jabłkiem 100 g (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 (1,70), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), zraz zawijany 90 g (1,6,8,9), surówka z modrej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150 g (1,3,6,8,9,10) 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)	Sałatka jarzynowa 150 g (1,3,6,8,9,10) 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 150 g (1,3,6,8,9) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 150 g 91,3,6,8,9,10) 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	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Jabłko 90 g	Pomarańcza 100 g

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2260 kcal, białko ogółem 69,4 g, tłuszcz ogółem 55,6 g , w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,8 g, węglowodany ogółem 319,8 g, w tym cukry proste 44,3 g, błonnik pokarmowy 24, 2 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2155,6 kcal, białko ogółem 70,1 g , tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,3 g, węglowodany ogółem 332 g, w tym cukry proste 39, 6 g, błonnik pokarmowy 18,9 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2115,1 kcal, białko ogółem 71,2 g, tłuszcz ogółem 68,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,1 g, węglowodany ogółem 314,9 g, w tym cukry proste 39,5 g , błonnik pokarmowy 18,2 g, sól 5,8 g	Wartość energetyczna 2162 kcal, białko ogółem 72,3 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,8 g, węglowodany ogółem 318,1 g, w tym cukry proste 33,4 g, błonnik pokarmowy 28,9 g, sól 7,8 g
--	-----------------------------	---	---	--	---

PIĄTEK 31.10.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane 300 ml (1,7), jajko gotowane 1 szt. (3) 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 300 ml (1,7), jajko gotowane 1 szt. (3) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 (1)	Płatki owsiane 300 ml (1,7), twaróg 50 g (7) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Jajko gotowane 1 szt. (3) na sałacie 5 g, ser Hochland 18 g (7), ogórek świeży 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 ryżowa 300 ml (1,6,8,9), kotlet rybny duszony w sosie 190 g (1,3,4,6,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), kotlet rybny duszony w sosie 190 g (1,3,4,6,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety rybne gotowane w sosie koperkowym 190 g (1,4,6,7,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), ryba smażona 100 g (1,3,4,6,8,9,10), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i sałaty mix 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 (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i sałaty mix 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 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2058,1 kcal, białko ogółem 67,9 g, tłuszcz ogółem 54 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 325,4 g, w tym cukry proste 40 g, błonnik pokarmowy 21,8 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2046,5 kcal, białko ogółem 69,8 g, tłuszcz ogółem 57 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21 g, węglowodany ogółem 313 g, w tym cukry proste 34,5 g, błonnik pokarmowy 20,3 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2051,3 kcal, białko ogółem 71 g, tłuszcz ogółem 61 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,3 g, węglowodany ogółem 319,5 g, w tym cukry proste 34,5 g, błonnik pokarmowy 22 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2088,7 kcal, białko ogółem 73 g, tłuszcz ogółem 57,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,1 g, węglowodany ogółem 338,1 g, w tym cukry proste 39,7 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 7,8 g

SOBOTA 01.11.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg krajanka 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 (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg krajanka 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), kiełbasa szynkowa 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)	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg krajanka 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 jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), kotlet schabowy 100 g (1,3,6,7,8,9,10), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,3,6,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), schab duszony w sosie 190 g (1,6,8,9,10), szpinak oprószany 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, 9,10), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), schab duszony 90 g (1,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,3,6,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)

	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z selera naciowego, 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)	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), 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)	Szynka gotowana 50 g (1,10), twaróg 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), ser topiony 30 g (7), sałatka z selera naciowego, 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	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Jabłko 90 g	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2066,9 kcal, białko ogółem 77,5 g, tłuszcz ogółem 58,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,7 g, węglowodany ogółem 336,8 g w tym cukry proste 34,8 g, błonnik pokarmowy 25,1 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2073,4 kcal, białko ogółem 71,3 g, tłuszcz ogółem 53,7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,8 g, węglowodany ogółem 322,8 g, w tym cukry proste 31,8 g, błonnik pokarmowy 18,7 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2066,3 kcal, białko ogółem 70,8 g, tłuszcz ogółem 59,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 318,9 g, w tym cukry proste 51,8 g, błonnik pokarmowy 18,4 g, sól 8,1 g	Wartość energetyczna 2064,4 kcal, białko ogółem 77,3 g, tłuszcz ogółem 56,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,2 g, węglowodany ogółem 338,9 g, w tym cukry proste 43,4 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 5,7 g

NIEDZIELA 02.11.2025 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 Hochland 18 g (1,7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser Hochland 18 g (1,7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i sałaty mix z sosem winegret 35 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 g, 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)	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser Hochland 18 g (1,17), sałatka z sałaty, rzodkiewki i sałaty mix 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

		(1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml			II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kiełbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9,10), kotlet devolay 90 g (1,3,6,7,8,9), surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9,10),filet drobiowy duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), fasolka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9,10),filet drobiowy gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchew oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,8,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), surówka z białej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g , ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Twaróg krajanka 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki 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)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki i rukoli 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, roszponki i rukoli 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, roszponki 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	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2030 kcal, białko ogółem 61,1 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,5 g, węglowodany ogółem 343,2 g, w tym cukry proste 55,3 g, błonnik pokarmowy 25,3 g, sól 6,6 g	Wartość energetyczna 2024 kcal, białko ogółem 65,6 g, tłuszcz ogółem 55,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,3 g, węglowodany ogółem 319,1 g, w tym cukry proste 53,8 g, błonnik pokarmowy 27,7 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2037 kcal, białko ogółem 62,1 g, tłuszcz ogółem 62 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,5 g, węglowodany ogółem 334,8 g, w tym cukry proste 54,7 g, błonnik pokarmowy 27,3 g, sól 6,6 g	Wartość energetyczna 2056 kcal, białko ogółem 73,1 g, tłuszcz ogółem 59 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,1 g, węglowodany ogółem 343,9 g, w tym cukry proste 57,5 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 7,6 g

PONIEDZIAŁEK 03.11.2025 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, miód 25 g,	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło	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 szynkowy 30 g (1,10), sałatka z czerwonej

		masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	papryki 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 soją 390 g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno-pomidorowym z soją 390 g (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)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), zraz zawijany 90 g (1,6,8,9,10), surówka z kiszonej 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 Hochland 18 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, ser Hochland 18 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, twaróg 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, ser Hochland 18 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 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 2030,1 kcal, białko ogółem 63,2 g, tłuszcz ogółem 55,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,5 g, węglowodany ogółem 343,2 g, w tym cukry proste 39,6 g, błonnik pokarmowy 27,1 g, sól 6,6 g	Wartość energetyczna 2034,7 kcal, białko ogółem 65,6 g, tłuszcz ogółem 55,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,3 g, węglowodany ogółem 299,6 g, w tym cukry proste 33,8 g, błonnik pokarmowy 17,7 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2031,9 kcal, białko ogółem 63,1 g, tłuszcz ogółem 46,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,5 g, węglowodany ogółem 304,3 g, w tym cukry proste 35,9 g, błonnik pokarmowy 17,3 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2056 kcal, białko ogółem 71,7 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,1 g, węglowodany ogółem 313,9 g, w tym cukry proste 41,2 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 7,6 g

WTOREK 04.11.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (1,7), blok drobiowy 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (1,7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie 5, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (1,7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie 5, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek śniadaniowy naturalny 150 g (1,7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, sałatka z kiszzonego ogórka 50 g (10), 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 kiełbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa z dyni 300 ml (1,6,7,8,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,3, 6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa z dyni 300 ml (1,6,7,8,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,3, 6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa z dyni 300 ml (1,6,7,8,9), 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 z dyni 300 ml (1,6,7,8,9), 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 (1,10), ser żółty 30 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)	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), ser żółty 30 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)	Parówka delikatesowa na gorąco 90 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)	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), ser żółty 30 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	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2135 kcal, białko ogółem 74,8 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,4 g węglowodany ogółem 337,9	Wartość energetyczna 2077,1 kcal, białko ogółem 74,4 g, tłuszcz ogółem 56,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g , węglowodany ogółem 312,5	Wartość energetyczna 2064,8 kcal, białko ogółem 73,7 g, tłuszcz ogółem 56,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, węglowodany ogółem 362,4	Wartość energetyczna 2127 kcal, białko ogółem 75,1 g, tłuszcz ogółem 54,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,1 g, węglowodany ogółem 357,1 g , w tym cukry proste

		g, w tym cukry proste 49,8 g, błonnik pokarmowy 26,7 g, sól 6,2 g	g, w tym cukry proste 39,4 g, błonnik pokarmowy 19,8 g, sól 6,3 g	g, w tym cukry proste 30,3 g, błonnik pokarmowy 18,8 g, sól 5,9 g	43,2 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,7 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

