

Jadłospis 8.10.2025 r. – 14.10.2025 r.

ŚRODA 8.10.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), 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)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), 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)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), 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, 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 jajkiem (1,3,7))
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,6,7,8, 9), ćwiartki drobiowe duszone w marchewce 230 g (1,6,8,9), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,6,7,8, 9), ćwiartki drobiowe duszone w marchewce 230 g (1,6,8,9), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,6,7,8, 9), ćwiartki drobiowe gotowane w marchewce 230 g (1,6,8,9), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,6,7,8, 9), ćwiartki drobiowe duszone 120 g, marchew z kalafiozem 100 g ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5g, 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)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,8,9) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5g, 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	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Jabłko 90 g	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2067,5 kcal, białko ogółem 73,9 g, tłuszcz ogółem 58,8 g w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2057,7 kcal, białko ogółem 73,8 g, tłuszcz ogółem 41,7 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2048,6 kcal , białko ogółem 74,1 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2069,2 kcal, białko ogółem 78,3 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

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

CZWARTEK 9.10. 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, 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g, 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g, 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)	Blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, ser żółty 30 g (7), sałatka ze świeżego ogórka 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kietbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), mortadela w cieście 100 g (1,6,7,8,9,10), surówka z białej kapusty 100 g (3,7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz duszony ze schabu 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 gotowany ze schabu 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), stek wieprzowy 90 g (1,6,8,9,10), surówka z białej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, pasta z mięsa 30 g (1,6,8,9), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, pasta z mięsa 30 g (1,6,8,9), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, pasta z mięsa 30 g (1,6,8,9), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, pasta z mięsa 30 g (1,6,8,9), 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 2069 kcal, białko ogółem 73,8 g, tłuszcz ogółem 54,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,8 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2045,2 kcal, białko ogółem 73,4 g, tłuszcz ogółem 52,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g,	Wartość energetyczna 2049 kcal, białko ogółem 71,8 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,9 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2053,8 kcal, białko ogółem 74,8 g, tłuszcz ogółem 56,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, węglowodany ogółem

		349,4 g, w tym cukry proste 38 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,9 g	węglowodany ogółem 348, 7 g, w tym cukry proste 36 g, błonnik pokarmowy 23,9 g, sól 6,8 g	347,4 g, w tym cukry proste 37,8 g, błonnik pokarmowy 19,8 g, sól 5,7 g	365,4 g, w tym cukry proste 32,9 g, błonnik pokarmowy 25,7 g, sól 7,8 g
--	--	---	---	---	---

PIĄTEK 10.10.2025 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, ser Hochland 18 g (7), 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), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, ser Hochland 18 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 (1)	Zacierka 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 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, ser Hochland 18 g (7), sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa fasolowa 300 ml (1,6,8,9,10), ryż na mleku z sosem owocowym 290 g (1,7)	Zupa z dyni 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z sosem owocowym 290 g (1,7)	Zupa z dyni 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 250 g (1,7)	Zupa z dyni 300 ml (1,6,7,8,9), jajko sadzone 60 g (3), brokuł 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Ryba w galarecie 150 g (1,6,8,9,10), ser topiony 30 g (1,7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,6,8,9,10), ser topiony 30 g (1,7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,6,8,9,10), twaróg 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,6,8,9,10), ser topiony 30 g (1,7) 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	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2082,6 kcal, białko ogółem 72,8 g, tłuszcz ogółem 52,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g, węglowodany ogółem 338,6 g, w tym cukry proste 35,7 g, błonnik pokarmowy 24,6 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2072,4 kcal, białko ogółem 72,7 g, tłuszcz ogółem 51,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,3 g, węglowodany ogółem 346,7 g, w tym cukry proste 34,8 g, błonnik pokarmowy 17,9 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2056,8 kcal, białko ogółem 71,8 g, tłuszcz ogółem 53,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,7 g, węglowodany ogółem 345,5 g, w tym cukry proste 44,7 g, błonnik pokarmowy 18,9 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2066 kcal, białko ogółem 72,4 g, tłuszcz ogółem 52,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,1 g, węglowodany ogółem 339,7 g, w tym cukry proste 33,2 g, błonnik pokarmowy 24,6 g, sól 6,7 g
--	-----------------------------	---	--	---	---

SOBOTA 11.10.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10) 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)	Ryż na mleku 300 ml (1,7), 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)	Ryż na mleku 300 ml (1,7), 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), 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 jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9,10), kasza jęczmienna 200 g	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9,10), kasza jęczmienna 200 g	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz gotowany w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), pieczeń rzymska 90 g (1,3,6,8,9,10), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,6,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (1,7), blok drobiowy 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)	Ser żółty 50 g (1,7), blok drobiowy 30 g (1,10), pomidor 50 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) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (1,7), blok drobiowy 30 g (1,10), pomidor 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)	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2082,7 kcal, białko ogółem 72,9 g, tłuszcz ogółem 44,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,8 g, węglowodany ogółem 349,4 g w tym cukry proste 29,7 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2074,9 kcal, białko ogółem 74,3 g, tłuszcz ogółem 46,6 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,6 g, węglowodany ogółem 342,6 g, w tym cukry proste 23,9 g, błonnik pokarmowy 23,48 g, sól 4,7 g	Wartość energetyczna 2071,6 kcal, białko ogółem 73,9 g, tłuszcz ogółem 48,9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,7 g, węglowodany ogółem 340,9 g, w tym cukry proste 24,9 g, błonnik pokarmowy 15,9 g, sól 4,9g	Wartość energetyczna 2088,7 kcal, białko ogółem 73,9 g, tłuszcz ogółem 46,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,7g, węglowodany ogółem 347,4 g, w tym cukry proste 26,4 g, błonnik pokarmowy 26, g, sól 5,6 g

NIEDZIELA 12.10.2025 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 (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki, rukoli 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	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki, rukoli i natki pietruszki 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), dżem 25 g, sałatka z sałaty i rukoli 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 (7), sałatka z rzodkiewki 35 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 pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), kotlet drobiowy 90 g (1,3,6,8,9), surówka z białej kapusty i pory 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 190 g (1,6,8,9), marchew z kalafiolem i brokułem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie koperkowym 190 g (1,6,7,8,9), marchew 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 100 g (1,6,8,9), marchew z kalafiolem i brokułem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)

	KOLACJA	Blok szynkowy 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, twaróg z koperkiem 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (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 (1,7)	Jogurt owocowy 150 g (1,7)	Jogurt owocowy 150 g (1,7)	Jogurt naturalny 150 g (1,7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2066,3 kcal, białko ogółem 73,4 g, tłuszcz ogółem 56 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, węglowodany ogółem 344,4 g, w tym cukry proste 32,3 g, błonnik pokarmowy 26,6 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2066,6 kcal, białko ogółem 73,4 g, tłuszcz ogółem 52,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,9 g, węglowodany ogółem 349,1 g, w tym cukry proste 43,8 g, błonnik pokarmowy 19,9 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2053,3 kcal, białko ogółem 72,6 g, tłuszcz ogółem 52,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,9 g, węglowodany ogółem 347,6 g, w tym cukry proste 42,1 g, błonnik pokarmowy 18,9 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2056 kcal, białko ogółem 71,8 g, tłuszcz ogółem 47,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,1 g, węglowodany ogółem 344,6 g, w tym cukry proste 41,7 g, błonnik pokarmowy 25,3 g, sól 7,2 g

PONIEDZIAŁEK 13.10.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml	Twaróg krajanka z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka ze świeżego ogórka 50 g, masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno-pomidorowym z soją 380 g (1,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno-pomidorowym z soją 380 g (1,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsnym 380 g (1,6,7,8,9), jabłko parowane 90 g	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), stek wieprzowy 90 g (1,3,6,8,9), surówka z białej kapusty 100 g (3,10), 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 żółty 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 żółty 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, miód 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 żółty 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2078 kcal, białko ogółem 62,9 g, tłuszcz ogółem 49,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,6 g węglowodany ogółem 349,6 g, w tym cukry proste 54,6 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 6,0 g	Wartość energetyczna 2071 kcal, białko ogółem 61,1 g, tłuszcz ogółem 45,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,4 g, węglowodany ogółem 348,7 g, w tym cukry proste 42,6 g, błonnik pokarmowy 25,7 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2068,5 kcal, białko ogółem 61,6 g, tłuszcz ogółem 56,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g, węglowodany ogółem 348,6 g, w tym cukry proste 43,8 g, błonnik pokarmowy 17,9 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2058 kcal, białko ogółem 62,4 g, tłuszcz ogółem 46,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, węglowodany ogółem 347,3 g, w tym cukry proste 30,6 g, błonnik pokarmowy 23,8 g, sól 6,1 g

WTOREK 14.10.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 100 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)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (1,7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (1,7), blok drobiowy 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 (1,7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, sałatka z czerwonej papryki i natki pietruszki z olejem 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 serem żółtym (1,7)

	OBIAD	Zupa makaronowa 300 ml (1,3, 6,8,9), klopsik drobiowo - wieprzowy duszony w sosie własnym 190 g (1,3,6,8,9), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3, 6,8,9), klopsik drobiowo - wieprzowy duszony w sosie własnym 190 g (1,3,6,8,9), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3, 6,8,9), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie 190 g (1,3,6,8,9), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3, 6,8,9), klopsik drobiowo – wieprzowy duszony 90 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa na gorąco 90 g (1,10), ser Hochland 18 g (1,7), sałatka z sałaty, sałaty mix i roszponki 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 Hochland 18 g (1,7), 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 na gorąco 90 g (1,10), twarożek 30 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 na gorąco 90 g (1,10), ser Hochland 18 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	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Jabłko 90 g	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2068,9 kcal, białko ogółem 69,8 g, tłuszcz ogółem 49,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, węglowodany ogółem 348,6 g, w tym cukry proste 46,7 g, błonnik pokarmowy 27,9 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2057,6 kcal, białko ogółem 67,4 g, tłuszcz ogółem 48,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,6 g, węglowodany ogółem 347,6 g, w tym cukry proste 37,8 g, błonnik pokarmowy 17,9 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2054,3 kcal, białko ogółem 66,9 g, tłuszcz ogółem 47,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, węglowodany ogółem 346,7 g, w tym cukry proste 45,6 g, błonnik pokarmowy 15,8 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2149,6 kcal, białko ogółem 70,6 g, tłuszcz ogółem 44,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,4 g, węglowodany ogółem 348,5 g, w tym cukry proste 36,5 g, błonnik pokarmowy 25,6 g, sól 6,8 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