

Jadłospis dekadowy 06.10 -15.10.2025r.**06.10.2025 poniedziałek**

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 50g, Chleb wieloziarnisty 50g (glu), Polędwica sopocka 60g (glu, mle, sel), Ser żółty 60g (mle), Pomidor 80g, Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 100g, Polędwica sopocka 60g (glu, mle, sel), Serek śmietankowy 60g, Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g(glu, mle), Chleb pszenno-żytni 100g, Polędwica sopocka 100g (glu, mle, sel), Serek śmietankowy 60g, Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb żytni razowy 100g (glu, mle), Polędwica sopocka 60g (glu, mle, sel), Ser żółty 60g (nmle), Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle)
II śniadanie			Jaja gotowane 50g (jaj), Chleb pszenno-żytni 30g, Sałata 10g, Masło ekstra 5g (mle)	Jaja gotowane 50g (jaj), Chleb żytni razowy 30g glu, soj, mle), sałata 10g, masło ekstra 5g (mle)
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Zupa krupnik 350g (glu, Mle, Sel), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym 200g (glu,jaj), Surówka z marchwi i jabłka 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Zupa krupnik 350g (glu, Mle, Sel), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym 200g (glu,jaj), Surówka z marchwi i jabłka 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g Zupa krupnik 350g (glu, Mle, Sel), Spaghetti bolognese z Mięsem mielonym 200g (glu, jaj), Surówka z marchwi i jabłka 130g	Woda 250g, Zupa krupnik 350g (glu, Mle, Sel), Spaghetti bolognese z mięsem z indyka 289g (glu, jaj), Surówka z marchwi i jabłka 130g
Podwieczorek			Owsianka o smaku waniliowym z jabłkiem 150g (mle)	Jogurt naturalny 150g (mle)
Kolacja	Herbata czarna, bez cukru 250g, Jabłko 150g, Chleb pszenno-żytni 50g , Chleb wieloziarnisty 50g, Ser twarogowy chudy 70g (mle), Masło ekstra 15g (Mle)	Herbata czarna bez cukru 250g, Jabłko 150g, Chleb pszenno-żytni 100g, Ser twarogowy chudy 70g (Mle), Masło ekstra 15g (Mle)	Herbata czarna bez cukru 250g, Sałata 30g, Chleb pszenno-żytni 100g, Ser twarogowy chudy 70g (Mle), Masło ekstra 15g (Mle)	Herbata czarna bez cukru 250g, Sałata 150g, Chleb żytni razowy 100g (glu, mle), Ser twarogowy chudy 60g (mle), Masło ekstra 15g (Mle)
Dodatek nocny	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
Wartość energetyczna	E: 1991.69 B: 95.9, 19% T: 74.22, 34% W: 244.86, 47% Błonnik pokarmowy: 23.08, Cukier: 69.05, Sód: 1654.03,	E: 1956.68 B: 84.14, 17% T: 74.17, 34% W: 254.51, 49% Błonnik pokarmowy: 27.72, Cukier: 68.84, Sód: 1893.23	E: 2330.51 B: 108.65, 19% T: 87.77, 34% W: 295.54, 47% Błonnik pokarmowy: 30.87, Cukier: 70.14, Sód: 2347.48	E: 2314.86 B: 117.69, 20% T: 87.23, 34% W: 286.34, 46% Błonnik pokarmowy: 37.3, Cukier: 65.86, Sód: 2580.63

07.10.2025 wtorek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Ogórek kiszony 80g, Chleb pszenno-żytni 50g, Chleb wieloziarnisty 50g (glu, soj), Masło ekstra 15g (Mle), Pasta jajeczna 70g (Jaj), Ser topiony 50g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Chleb pszenno-żytni 100g, Sałata 30g, Ser topiony 50g (mle), Masło ekstra 15g (Mle), Pasta jajeczna 70g (Jaj)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Chleb pszenno-żytni 100g, Sałata 30g, Ser topiony 50g (mle), Masło ekstra 15g (Mle), Pasta jajeczna 70g (Jaj)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Chleb żytni razowy 100g, Sałata 30g, Ser topiony 50g (mle), Masło ekstra 15g (Mle), Pasta jajeczna 70g (Jaj)
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g, Serek śmietankowy 30g (mle), Szynka kanapkowa 20g (glu, soj, mle, sel), Sałata 10g, Masło ekstra 5g	Chleb żytni razowy 30g, Serek śmietankowy 30g (mle), Szynka kanapkowa 20g (glu, soj, mle, sel), Sałata 10g, Masło ekstra 5g
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Kasza jaglana 200g, Brokuły gotowane 130g, Zupa buraczkowa 350g (Mle, sel), Pieczone filety z kurczaka 100g (Soj)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Kasza jaglana 200g, Brokuły, gotowane 130g, Zupa buraczkowa 350g (Mle), Pieczone filety z kurczaka 100g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Kasza jaglana 200g, Brokuły, gotowane 130g, Zupa buraczkowa 350g (Mle), Pieczone filety z kurczaka 100g	Woda 250g, Kasza jaglana 200g, Brokuły, gotowane 130g, Zupa buraczkowa 350g (Mle), Pieczone filety z kurczaka 100g
Podwieczorek			Kefir 200g, Pomarańcza 120g	Kefir 200g, Pomarańcza 120g
Kolacja	Herbata czarna, bez cukru 250g, Szynka kanapkowa 60g (glu, soj, mle), Ogórek świeży (długi) 80g, Chleb wieloziarnisty 50g (glu, soj), Chleb pszenno-żytni 50g, Masło ekstra 15g (Mle)	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g, Szynka kanapkowa 60g (glu, soj, mle, sel), Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle)	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g, Sok pomidorowy 300g, Szynka kanapkowa 100g, Masło ekstra 15g (Mle)	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb żytni razowy 100g, Sok pomidorowy 300g, Szynka kanapkowa 100g, Masło ekstra 15g (Mle)
Dodatek nocny	Arbuz 150g	Arbuz 150g	Arbuz 150g	Arbuz 150g
Wartość energetyczna	E: 2202.48 B: 98.64, 18% T: 71.71, 529% W: 297.61, 53% Błonnik pokarmowy: 19.99, Cukier: 28.6, Sód: 2849.25	E: 2191.16 B: 98.52, 20% T: 71.5, 33% W: 295.1, 47% Błonnik pokarmowy: 19.63, Cukier: 27.14, Sód: 2194.82	E: 2122.28 B: 108.27, 20% T: 78.34, 34% W: 260.53, 46% Błonnik pokarmowy: 27.94, Cukier: 54.67, Sód: 4862.16	E: 2071.63 B: 105.04, 20% T: 78.8, 35% W: 253.39, 45% Błonnik pokarmowy: 34.38, Cukier: 52.43, Sód: 4900.95

08.10.2025 środa

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle), Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (glu, soj, mle, sel), Papryka czerwona 80g, Chleb pszenno-żytni 50g, Chleb wieloziarnisty 50g (glu) Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle), Nocna owsianka jogurtowa z borówkami 150g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Chleb pszenno-żytni 100g, Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (glu, Soj, Mle, Sel), Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle), Nocna owsianka jogurtowa z borówkami 150g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Chleb pszenno-żytni 100g Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (glu, Soj, Mle, Sel), Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle), Nocna owsianka jogurtowa z borówkami 150g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Chleb żytni razowy 100g (glu, soj, mle), Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (glu, Soj, Mle, Sel), Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle), Nocna owsianka jogurtowa z borówkami 150g
II śniadanie			Ser twarogowy chudy 30g (Mle), Chleb pszenno-żytni 30g, Sałata 10g, Masło ekstra 5g (mle)	Ser twarogowy chudy 80g (Mle), Sałata 10g, Chleb żytni razowy 30g, Masło ekstra 5g (mle)
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ryż biały, gotowany 200g, Zupa zielona z groszku i brokułu 350g, Pulpety drobiowe w białym sosie 200g (Mle), Marchew gotowana 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ryż biały, gotowany 200g, Zupa zielona z groszku i brokułu 350g, Pulpety drobiowe w białym sosie 150g (Mle), Marchew gotowana 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ryż biały, gotowany 200g, Zupa zielona z groszku i brokułu 350g, Pulpety drobiowe w białym sosie 150g (Mle), Marchew gotowana 130g	Woda 250g, Ryż biały, gotowany 200g, Zupa zielona z groszku i brokułu 350g, Pulpety drobiowe w białym sosie 150g (Mle), Marchew gotowana 130g
Podwieczorek			Budyń 200g	Budyń 200g
Kolacja	Herbata czarna cukru 250g Chleb pszenno-żytni 50g, Chleb wieloziarnisty 50g (glu), Sałata 30g, Ogórek świeży (długi) 80g, Masło ekstra 15g (Mle), Hummus z ciecierzycy 70g (sez)	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g, Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle), Hummus z ciecierzycy 70g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g, Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle), Hummus z ciecierzycy 70g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb żytni razowy 100g (glu, soj, mle), Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle), Hummus z ciecierzycy 70g
Dodatek nocny	Gruszka szt.	Gruszka szt.	Gruszka szt.	Gruszka szt.
Wartość energetyczna	E: 2151.91 B: 88.83, 17% T: 74.55, 31% W: 296.19, 52% Błonnik pokarmowy: 34.85, Cukier: 55.08, Sód: 2158.91	E: 2130.17 B: 88.43, 18% T: 73.17, 31% W: 299.49, 51% Błonnik pokarmowy: 38.46, Cukier: 50.2, Sód: 2588.96	E: 2455.57 B: 108.02, 18% T: 84.12, 31% W: 338.44, 51% Błonnik pokarmowy: 40.16, Cukier: 68.22, Sód: 2852.53	E: 2404.7 B: 104.76, 17% T: 84.56, 32% W: 331.33, 51% Błonnik pokarmowy: 46.59, Cukier: 65.94, Sód: 2892.88

09.10.2025 czwartek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle), Chleb pszenno-żytni 50g, Chleb wieloziarnisty 50g (glu), Szyunka delikatesowa z kurczaka 60g, Twarożek wiejski 150g, Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Sałata 30g, Chleb pszenno-żytni 100g, Szyunka delikatesowa z kurczaka 60g (glu, soj, mle, sel), Twarożek wiejski 150g (mle), Masło ekstra 15g (Mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Chleb pszenno-żytni 100g, Szyunka delikatesowa z kurczaka 100g (glu, soj, mle, sel), Twarożek wiejski 150g (mle), Masło ekstra 15g (Mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Chleb żytni razowy 100g (glu, soj, mle), Szyunka delikatesowa z kurczaka 100g (glu, soj, mle, sel), Twarożek wiejski 150g (mle), Masło ekstra 15g (Mle)
II śniadanie			Szyunka kanapkowa 20g (glu, soj, mle, sel), Chleb pszenno-żytni 30g, Sałata 10g, Masło ekstra 5g (mle)	Szyunka kanapkowa 20g (glu, soj, mle, sel), Chleb żytni razowy 30g, Sałata 10g, Masło ekstra 5g (mle)
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki, gotowane 200g, Karkówka w sosie 200g (glu, Mle), Brokuły gotowane 130g, Zupa marchewkowa z ryżem 350g (Mle, Sel)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki, gotowane 200g, Karkówka w sosie 200g (glu, Mle), Brokuły gotowane 130g, Zupa marchewkowa z ryżem 350g (Mle, Sel)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki, gotowane 200g, Karkówka w sosie 200g (glu, Mle), Brokuły gotowane 130g, Zupa marchewkowa z ryżem 350g (Mle, Sel)	Woda 250g, Ziemniaki, gotowane 200g, Karkówka w sosie 200g (glu, Mle), Brokuły gotowane 130g, Zupa marchewkowa z ryżem 350g (Mle, Sel)
Podwieczorek			Kisiel owocowy 150g	Kisiel owocowy 150g
Kolacja	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 50g, Chleb wieloziarnisty 50g, Masło ekstra 15g (Mle), Pasta z makreli i twarogu 70g (jaj, ryb, mle), sałata 30g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g, Masło ekstra 15g (Mle), Pasta z makreli i twarogu 70g (jaj, ryb, mle), sałata 30g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g, Masło ekstra 15g (Mle), Sałata 30g, Pasta z makreli i twarogu 70g (jaj, ryb, mle)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g, Chleb żytni razowy 100g (glu, soj, mle), Masło ekstra 15g (Mle), Sałata 30g, Pasta z makreli i twarogu 70g (jaj, ryb, mle)
Dodatek nocny	Galaretka owocowa 150g	Galaretka owocowa 150g	Galaretka owocowa 150g	Galaretka owocowa 150g
Wartość energetyczna	E: 1952.63 B: 97.48, 20% T: 87.83, 40% W: 201.16, 40% Błonnik pokarmowy: 19.72, Cukier: 44.01, Sód: 2310.47	E: 1945.06 B: 96.2, 17% T: 85.18, 35% W: 210.01, 48% Błonnik pokarmowy: 23.12, Cukier: 44.26, Sód: 2555.52	E: 2280.82 B: 98.59, 17% T: 89.78, 35% W: 285.22, 48% Błonnik pokarmowy: 31.36, Cukier: 88.82, Sód: 3271.67	E: 2160.21 B: 95.18, 18% T: 89.73, 37% W: 260.81, 45% Błonnik pokarmowy: 35.24, Cukier: 72.34, Sód: 3310.51

10.10.2025 piątek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle), Jogurt owocowy 150g (Mle), Pomidor 80g, Chleb pszenno-żytni 50g, Chleb wieloziarnisty 50g (glu) Jajko 50g (jaj), Sałata 30g, Masło ekstra 15g (mle), Szczypiorek 5g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle), Jogurt owocowy 150g (Mle), Chleb pszenno-żytni 100g, Jajko 50g (jaj), Sałata 30g, Masło ekstra 15g (mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle), Jogurt naturalny 150g (Mle), Chleb pszenno-żytni 100g, Jajko 50g (jaj), Sałata 30g, Masło ekstra 15g (mle),	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle), Jogurt naturalny 150g (Mle), Chleb żytni razowy 100g (glu, soj, mle), , Jajko 50g (jaj), Sałata 30g, Masło ekstra 15g (mle),
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g, Serek wiejski naturalny 30g (Mle), Sałata 10g, Masło ekstra 5g	Chleb żytni razowy 30g, Serek wiejski naturalny 30g (Mle), Sałata 10g, Masło ekstra 5g
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki purée 200g, Dorsz, filety gotowane na parze 130g (Ryb), Zupa jarzynowa 350g, Surówka z buraczków 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki purée 200g, Dorsz, filety gotowane na parze 130g (Ryb), Zupa jarzynowa 350g, Surówka z buraczków 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki purée 200g, Dorsz, filety gotowane na parze 130g (Ryb), Zupa jarzynowa 350g, Surówka z buraczków 130g	Woda 250g, Ziemniaki purée 200g, Dorsz, filety gotowane na parze 130g (Ryb), Zupa jarzynowa 350g, Surówka z buraczków 130g
Podwieczorek			Galaretka owocowa 200g	Galaretka owocowa 200g
Kolacja	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 50g, Chleb wieloziarnisty 50g (glu, Soj), Ser żółty 60g (mle), Lekkostrawna sałatka jarzynowa 150g, Sałata 30g, Masło ekstra 15g (mle),	Herbata czarna, bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g, Ser żółty 60g (mle), Lekkostrawna sałatka jarzynowa 150g, Sałata 30g, Masło ekstra 15g (mle),	Herbata czarna, bez cukru 250g, Nektarynka 150g, Chleb pszenno-żytni 100g, Sałata 30g, Masło ekstra 15g (mle), Lekkostrawna sałatka jarzynowa 150g	Herbata czarna bez cukru 250g, Nektarynka 150g, Chleb żytni razowy 100g (glu, soj, mle), Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle), Lekkostrawna sałatka jarzynowa 150g
Dodatek nocny	Sok wieloowocowy, egzotyczny 150g	Sok wieloowocowy, egzotyczny 150g	Sok wieloowocowy, egzotyczny 150g	Sok wieloowocowy, egzotyczny 150g
Wartość energetyczna	E: 1979.67 B: 96.37, 19% T: 75.91, 35% W: 236.8, 46% Błonnik pokarmowy: 23.13, Cukier: 62.95, Sód: 1999.98	E: 1951.79 B: 95.74, 17% T: 74.41, 30% W: 238.7, 53% Błonnik pokarmowy: 25.98, Cukier: 56.85, Sód: 2279.35	E: 2040.22 B: 86.38, 17% T: 68.61, 30% W: 284.12, 53% Błonnik pokarmowy: 29.66, Cukier: 78.88, Sód: 2203.93	E: 1989.48 B: 83.16, 16% T: 69.05, 31% W: 277.01, 53% Błonnik pokarmowy: 36.1, Cukier: 76.63, Sód: 2243.19

11.10.2025 sobota

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Szynka kanapkowa 60g (glu, Soj, mle, Sel), Chleb pszenno-żytni 50g, Chleb wieloziarnisty 50g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Sałata 30g, Domowy twarożek grani z pomidorem 150g (Mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Chleb pszenno-żytni 100g Szynka kanapkowa 80g (glu, Soj, mle, Sel), Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle), Domowy twarożek grani 150g (Mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Chleb pszenno-żytni 100g Szynka kanapkowa 100g (glu, Soj, mle, Sel), Masło ekstra 15g (Mle), Domowy twarożek grani z pomidorem 150g, Sałata 30g (Mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Chleb żytni razowy 100g (glu, soj, mle), Masło ekstra 15g (Mle), Domowy twarożek grani z pomidorem 150g (Mle), Sałata 30g
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g, Ser twarogowy chudy 30g (Mle), Sałata 10g, Masło ekstra 5g	Chleb żytni razowy 30g, Ser twarogowy chudy 30g (Mle), Sałata 10g, Masło ekstra 5g
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g Zupa pomidorowa z makaronem 350g (glu, Jaj, Sel), Pierś z kurczaka pieczona z jabłkiem 200g (glu, Soj, Mle, Sel), Ryż biały, gotowany 200g, Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 130g (Sel)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Zupa pomidorowa z makaronem 350g (glu, Jaj, Sel), Pierś z kurczaka pieczona z jabłkiem 200g (glu, Soj, Mle, Sel), Ryż biały, gotowany 200g, Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 130g (Sel)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Zupa pomidorowa z makaronem 350g (glu, Jaj, Sel), Pierś z kurczaka pieczona z jabłkiem 200g (glu, Soj, Mle, Sel), Ryż biały, gotowany 200g, Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 130g (Sel)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Zupa pomidorowa z makaronem 350g (glu, Jaj, Sel), Pierś z kurczaka pieczona z jabłkiem 200g (glu, Soj, Mle, Sel), Ryż biały, gotowany 200g, Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 130g (Sel)
Podwieczorek			Jogurt naturalny 150g	Jogurt naturalny 150g
Kolacja	Herbata czarna bez cukru 250g, Ogórek świeży (długi) 80g, Chleb pszenno- żytni 50g, Chleb wieloziarnisty 50g (glu), Szynka kanapkowa 60g (glu, Soj, Mle, Sel), Pasta rybna z tuńczykiem i ogórkiem 70g, Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle), Rzodkiewka 30g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g, Szynka kanapkowa 60g (glu, Soj, Mle, Sel), Pasta rybna z tuńczykiem i ogórkiem 70g, Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle)	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g Szynka kanapkowa 100g, Sałata 30g (glu, Soj, Mle, Sel), Pasta rybna z tuńczyka i twarogu 70g, Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle)	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb żytni razowy 100g Szynka kanapkowa 100g, Sałata 30g (glu, Soj, Mle, Sel), Pasta rybna z tuńczyka i twarogu 70g, Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle)
Dodatek nocny	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Banan 1szt.
Wartość energetyczna	E: 2176.08 B: 95.82, 184% T: 66.35, 27% W: 307.62, 55% Błonnik pokarmowy: 25.85, Cukier: 65.59, Sód: 3627.67	E: 2188.98 B: 103.32, 22% T: 68.02, 25% W: 304.92, 53% Błonnik pokarmowy: 29.2, Cukier: 62.89, Sód: 4230.37	E: 2338.75 B: 128.55, 22% T: 66.19, 25% W: 322.41, 53% Błonnik pokarmowy: 29.79, Cukier: 67.59, Sód: 5044.09	E: 2204.96 B: 125, 23% T: 66.58, 27% W: 294.94, 50% Błonnik pokarmowy: 36.09, Cukier: 64.78, Sód: 4954.86,

12.10.2025 niedziela

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Paszтет drobiowy 100g, Papryka czerwona 80g, Ser żółty 60g, Chleb pszenno-żytni 50g, Chleb wieloziarnisty 50g (glu), Rzodkiewka 30g, Masło ekstra 15g (Mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Chleb pszenno-żytni 100g, Paszтет drobiowy 100g, Ser żółty 60g (mle), Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Chleb pszenno-żytni 100g, Paszтет drobiowy 100g, Szyńka z indyka 60g, Masło ekstra 15g (Mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Chleb żytni razowy 100g (glu, soj, mle), Paszтет drobiowy 100g, Szyńka z indyka 60g, Masło ekstra 15g (Mle)
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g, Ser twarogowy chudy 30g (Mle), Sałata 10g, Masło ekstra 5g, Dżem pomarańczowy, niskosłodzony 20g	Chleb żytni razowy 30g, Ser twarogowy chudy 30g (Mle), Sałata 10g, Masło ekstra 5g, Dżem pomarańczowy, niskosłodzony 20g
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki, gotowane 200g, Bukiet z jarzyn wiosennych 130g (Sel), Kotlet schabowy 100g (glu, jaj, mle), Zupa ziemniaczana 350g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki, gotowane 200g, Bukiet z jarzyn wiosennych 130g (Sel), Kotlet schabowy 100g (glu, jaj, mle), Zupa ziemniaczana 350g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki, gotowane 200g, Bukiet z jarzyn wiosennych 130g (Sel), Kotlet schabowy 100g (glu, jaj, mle), Zupa ziemniaczana 350g	Woda 250g, Ziemniaki, gotowane 200g, Bukiet z jarzyn wiosennych 130g (Sel), Kotlet schabowy 100g (glu, jaj, mle), Zupa ziemniaczana 350g
Podwieczorek			Budyn jaglany z sokiem jabłkowym 150g (Mle)	Budyn jaglany z sokiem jabłkowym 150g (Mle)
Kolacja	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 50g, Chleb wieloziarnisty 50g (glu, Soj, sez), Rzodkiewka 30g, Ogórek świeży (długi) 80g, Sałatka Cezar 150g (glu, jaj, mle, gor, siar), Masło ekstra 15g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g, Sałatka Cezar 150g (glu, jaj, mle, gor, siar), Masło ekstra 15g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g, Szyńka parzona 100g (glu, soj, mle, sel), Lekka sałatka z komosą ryżową i pieczonymi warzywami 150g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb żytni razowy 100g, Szyńka parzona 100g (glu, soj, mle, sel), Lekka sałatka z komosą ryżową i pieczonymi warzywami 150g
Dodatek nocny	Pomarańcza 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Pomarańcza 1szt.
Wartość energetyczna	E: 2157.94 B: 103.4, 19% T: 96.44, 40% W: 228.18, 41% Błonnik pokarmowy: 24.28, Cukier: 38.02, Sód: 1955.65	E: 2015.78 B: 102.66, 19% T: 82.55, 30% W: 229.21, 51% Błonnik pokarmowy: 26.75, Cukier: 32.25, Sód: 2377.31	E: 2305.51 B: 110.91, 19% T: 78.1, 30% W: 307.57, 51% Błonnik pokarmowy: 34.95, Cukier: 57.62, Sód: 3507.71,	E: 2255.18 B: 107.68, 19% T: 78.62, 31% W: 300.4, 50% Błonnik pokarmowy: 41.39, Cukier: 55.37, Sód: 3544.19

13.10.2025 poniedziałek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Chleb pszenno-żytni 50g, Chleb wieloziarnisty 50g (glu), Szynka kanapkowa 60g (glu, soj, mle, sel), Jajko 50g (jaj), Ogórek kiszony 80g, Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Chleb pszenno-żytni 100g, Szynka kanapkowa 60g (glu, soj, mle, sel), Jajko 50g (jaj), Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Chleb pszenno-żytni 100g, Szynka kanapkowa 100g (glu, soj, mle, sel), Jajko 50g (jaj), Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Chleb żytni razowy 100g, Szynka kanapkowa 100g (glu, soj, mle, sel), Jajko 50g (jaj), Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle)
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g, Ser topiony 20g (mle), sałata 10g, Masło ekstra 5g	Chleb żytni razowy 30g, Ser topiony 20g (mle), sałata 10g, Masło ekstra 5g
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Kasza jęczmienna 200g (glu), Zupa kalafiorowa 350g, Bitki w sosie 200g (glu), Marchew gotowana 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Kasza jęczmienna 200g (glu), Zupa kalafiorowa 350g, Bitki w sosie 200g (glu), Marchew gotowana 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Kasza jęczmienna 200g (glu), Zupa kalafiorowa 350g, Bitki w sosie 200g (glu), Marchew gotowana 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Kasza jęczmienna 200g (glu), Zupa kalafiorowa 350g, Bitki w sosie 200g (glu), Marchew gotowana 130g
Podwieczorek			Banan 1szt.	Banan 1szt.
Kolacja	Herbata czarna bez cukru 250g, Ser topiony 60g, Ogórek świeży (długi) 80g, Chleb wieloziarnisty 50g (glu, Soj, sez), Chleb pszenno-żytni 50g, Masło ekstra 15g (Mle)	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g Ser topiony 60g, Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle)	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g Szynkówka wieprzowa 100g (glu, soj, Mle, Sel), Sałata 30g Masło ekstra 15g (Mle)	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb żytni razowy 100g (glu, soj, mle), Szynkówka wieprzowa 100g (glu, soj, Mle, Sel), Sałata 30g Masło ekstra 15g (Mle)
Dodatek nocny	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
Wartość energetyczna	E: 1865.51 B: 83.4, 18% T: 69.09, 33% W: 236.87, 49% Błonnik pokarmowy: 24.41, Cukier: 33.92, Sód: 3840.41	E: 1849.5 B: 82.86, 19% T: 68.83, 32% W: 233.49, 49% Błonnik pokarmowy: 23.63, Cukier: 32.16, Sód: 3184.2	E: 2207.14 B: 102.76, 19% T: 78.09, 32% W: 290.44, 49% Błonnik pokarmowy: 32.79, Cukier: 60.68, Sód: 4166.54	E: 2156.35 B: 99.49, 18% T: 78.54, 33% W: 283.34, 49% Błonnik pokarmowy: 39.24, Cukier: 58.43, Sód: 4220.56

14.10.2025 wtorek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Jogurt owocowy (różne smaki) 150g (Mle), Chleb pszenno-żytni 50g, Chleb wieloziarnisty 50g (glu), Pomidor 80g, Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (glu, soj, mle, sel), Masło ekstra 15g (Mle),	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Jogurt owocowy (różne smaki) 150g (Mle), Chleb pszenno-żytni 100g Masło ekstra 15g (Mle), Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g, Sałata 30g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, , Jogurt naturalny 150g (Mle), Chleb pszenno-żytni 100g, Masło ekstra 15g (Mle), Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g,	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Chleb żytni razowy 100g, Jogurt naturalny 150g (Mle), Chleb pszenno-żytni 100g, Masło ekstra 15g (Mle), Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g,
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g, Szyńka kanapkowa 20g, Sałata 10g, Masło ekstra 5g	Chleb żytni razowy 30g, Szyńka kanapkowa 20g, Sałata 10g, Masło ekstra 5g
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ryż biały, gotowany 200g Mini marchewki z brokułami 130g, Rosół z makaronem 350g (glu, Sel), Kotlet z piersi kurczaka 100g (glu, jaj)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ryż biały, gotowany 200g Mini marchewki z brokułami 130g, Rosół z makaronem 350g (glu, Sel), Kotlet z piersi kurczaka 100g (glu, jaj)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ryż biały, gotowany 200g Mini marchewki z brokułami 130g, Rosół z makaronem 350g (glu, Sel), Kotlet z piersi kurczaka 100g (glu, jaj)	Woda 250g, Ryż biały, gotowany 200g, Mini marchewki z brokułami 130g, Rosół z makaronem 350g (glu, Sel), Kotlet z piersi kurczaka 100g (glu, jaj)
Podwieczorek			Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.
Kolacja	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 50g, Chleb wieloziarnisty 50g (glu, Soj, sez), Pomidor 80g, Sałatka z brokuła, rzodkiewki i kukurydzy 150g (jaj, mle), Masło ekstra 15g (Mle)	Herbata czarna bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 100g, Sałatka z brokuła, rzodkiewki i kukurydzy 150g (jaj, mle), Masło ekstra 15g (Mle)	Herbata czarna bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 100g, Sałatka z brokuła i kukurydzy 150g (jaj, mle), Masło ekstra 15g (Mle)	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb żytni razowy 100g (glu, soj, mle), Sałatka z brokuła i kukurydzy 150g (jaj, mle), Masło ekstra 15g (Mle)
Dodatek nocny	Galaretka owocowa 150g	Galaretka owocowa 150g, Jabłko 1 szt.	Galaretka owocowa 150g,	Galaretka owocowa 150g,
Wartość energetyczna	E: 1890.49 B: 82.58, 17% T: 54.4, 26% W: 275.68, 57% Błonnik pokarmowy: 22.6, Cukier: 73.74, Sód: 2276.33,	E: 1876.64 B: 82.55, 19% T: 53.24, 31% W: 280, 50% Błonnik pokarmowy: 26.2, Cukier: 69.19, Sód: 2705.71	E: 2254.35 B: 108.44, 19% T: 69.77, 31% W: 312.43, 50% Błonnik pokarmowy: 27.94, Cukier: 94.97, Sód: 3317.49,	E: 2307.25 B: 109.6, 19% T: 83.53, 33% W: 297.61, 48% Błonnik pokarmowy: 37.4, Cukier: 81.71, Sód: 4083.88

15.10.2025 środa

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Jaja gotowane z sosem tatarskim 70g (Jaj, mle), Chleb pszenno-żytni 50g, Chleb wielorziarnisty 50g (glu), Ser żółty 60g (mle), Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Chleb pszenno-żytni 100g Jaja gotowane z sosem tatarskim 70g (Jaj, mle), Ser żółty 60g (mle), Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Chleb pszenno-żytni 100g, Jaja gotowane z sosem tatarskim 70g (Jaj, mle), Ser żółty 60g, Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g, Chleb żytni razowy 100g (glu, soj, mle), Jaja gotowane z sosem tatarskim 70g (Jaj, mle), Ser żółty 60g, Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle)
II śniadanie			Ser twarogowy chudy 30g (Mle) Dżem ananasowy, niskosłodzony 10g, Chleb pszenno-żytni 30g, Masło ekstra 5g (mle)	Ser twarogowy chudy 30g (Mle) Dżem ananasowy, niskosłodzony 10g, Chleb żytni razowy 30g, Masło ekstra 5g (mle)
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki, gotowane 200g, Zupa krem cukinia-ziemniaki 350g (glu, mle, sel), Kotlet mielony 100g (glu, jaj), Kalafior 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki, gotowane 200g, Zupa krem cukinia-ziemniaki 350g (glu, mle, sel), Kotlet mielony 100g (glu, jaj), Kalafior 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki, gotowane 200g, Zupa krem cukinia-ziemniaki 350g (glu, mle, sel), Kotlet mielony 100g (glu, jaj), Kalafior 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki, gotowane 200g, Zupa krem cukinia-ziemniaki 350g (glu, mle, sel), Kotlet mielony 100g (glu, jaj), Kalafior 130g
Podwieczorek			Gruszka 1szt.	Gruszka 1szt.
Kolacja	Herbata czarna bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 50g, Chleb wielozziarnisty 50g (glu), Pomidor 40g, Masło ekstra 15g (mle), Ryba po grecku pieczona 150g (Ryb, siar)	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g Masło ekstra 15g (Mle), Ryba po grecku pieczona 250g (Ryb, siar)	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle), Ryba po grecku pieczona 150g (Ryb, siar)	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb żyti razowy 100g Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle), Ryba po grecku pieczona 150g (Ryb, siar)
Dodatek nocny	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Jogurt 7 zbórz 150g (mle)	Jogurt 7 zbórz 150g (mle)
Wartość energetyczna	E: 1909.66 B: 74.38, 16% T: 82.52, 39% W: 224.46, 45% Błonnik pokarmowy: 20.91, Cukier: 51.48, Sód: 2232.72	E: 1882.4 B: 72.47, 17% T: 81.15, 38% W: 226.95, 45% Błonnik pokarmowy: 22.89, Cukier: 47.25, Sód: 2001.96,	E: 2310.56 B: 96.29, 17% T: 97.64, 38% W: 275.02, 45% Błonnik pokarmowy: 28.23, Cukier: 59.81, Sód: 2332.57,	E: 2260.42 B: 93.08, 16% T: 98.13, 39% W: 267.9, 45% Błonnik pokarmowy: 34.67, Cukier: 57.56, Sód: 2371.98

