

Jadłospis dekadowy 18 -27.09.2025r.
18.09.2025 czwartek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Filet wędzony 100g, pomidor 80g, masło 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g (glu), chleb razowy 50g (glu), herbata 250ml	Filet wędzony 100g, pomidor b/s 80g, masło 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Filet wędzony 100g, pomidor b/s 80g, masło 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Filet wędzony 100g, pomidor 80g masło 15g (mle), chleb razowy 100g (glu), herbata b/c 250ml
II śniadanie			Ser żółty 20g (mle), sałata 10g, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 30g (glu),	Ser żółty 20g (mle), sałata 10g, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 30g (glu),
Obiad	Krupnik z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), schab duszony 100g, sos własny 100ml (glu), sałata z jogurtem 60g (mle), ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Krupnik z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), schab duszony 100g, sos własny 100ml (glu), sałata z jogurtem 60g (mle), ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Krupnik z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), schab duszony 100g, sos własny 100ml (glu), sałata z jogurtem 60g (mle),, ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Krupnik z ziemniakami 350ml, schab duszony 100g, sos własny 100ml (glu), , sałata z jogurtem 60g (mle), ziemniaki 200g, woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Kisiel z jabłkiem	Kisiel z jabłkiem b/c
Kolacja	Humus z ciecierzycy 70g (sel), ogórek kiszony 80g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g (glu), chleb razowy 50g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (mle,glu)	Polędwica sopocka 70g, jabłko pieczone 1szt, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (mle,glu)	Polędwica sopocka 100g, jabłko pieczone 1szt, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (mle,glu)	Humus z ciecierzycy 70g (sel), ogórek kiszony 80g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb razowy 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (mle,glu)
Dodatek nocny	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt
Wartość energetyczna	En-2121kcal B-89g- 12,9% T-54g- 28%,kw.tł.nasyc.18g W- 337g- 59% cukry-60g błonnik-34g, sól-1976mg	En-1992kcal B-92g- 14,7% T-45g- 29,6%kw.tł.nasyc.-22g W- 32g-56% cukry-52g błonnik-21g, sól-1965mg	En-2376kcal B-116g- 16% T-56g- 31,8% kw.tł.nasyc.-32g W- 367g- 52% cukry-62g błonnik-23g sól-1979mg	En-2290kcal B-100g- 15,3% T-63g- 34% kw.tł.nasyc.-27g W- 348g-51% cukry-52g błonnik-39g, sól-1998mg

19.09.2025 piątek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Twaróg 70g (mle) dżem 50g, sałata 30g, masło 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g, chleb razowy 50g, herbata 250ml	Twaróg 70g (mle) dżem 50g, sałata 30g masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Twaróg 70g (mle) dżem 50g, sałata 30g masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Twaróg z natką pietruszki 100g (mle), sałata 30g, masło 15g (mle) chleb razowy 100g (glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Serek twarogowy naturalny 30g (mle), sałata 10g, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g (glu),	Serek twarogowy naturalny 30g (mle), sałata 10g, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g (glu)
Obiad	Zupa chłopska z zacierką z ziemniakami 350ml, (sel,glu), śledź w śmietanie z warzywami 220g (mle,ryb, jaja, gor), ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml DZIECI -naleśniki z twarogiem 300g,(glu,jaja, mle), jabłko1szt	Zupa chłopska z zacierką z ziemniakami 350ml, (sel,glu), roladka rybna opiekana z warzywami 100g (ryba), sos koperkowy 100ml (glu), bukiet warzyw 130g, ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Zupa chłopska z zacierką z ziemniakami 350ml, (sel,glu),, roladka rybna opiekana z warzywami 100g (ryba), sos koperkowy 100ml (glu), bukiet warzyw130g ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Zupa chłopska z zacierką z ziemniakami 350ml, (sel,glu), śledź w śmietanie z warzywami 220g (mle,ryb, jaja, gor) ziemniaki 200g, woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Galaretka jogurtowo-owocowa 200g (mle)	Budyń b/c 200g (mle)
Kolacja	Jajko 2szt (jaja), pomidor 80g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g (glu), chleb razowy 50g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Jajko 2szt (jaja),pomidor b/sk 80g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Jajko 2szt (jaja), pomidor b/sk 80g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Jajko 2szt (jaja),pomidor 80g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb razowy 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)
Dodatek nocny	Jogurt naturalny 150g (mle)	Jogurt naturalny 150g (mle)	Herbatniki 30g(glu,mle,jaj)	Jogurt naturalny 150g (mle)
Wartość energetyczna	En-2196kcalB-77g- 14,0% T-65,7g-27,0%kw.tł.nasyc22g W- 334g- 59% cukry-94g błonnik-29g, sól-2007mg	En-1900kcalB-80g- 16,8% T- 49,6g- 23,5%kw.tł.nasyc.21g W- 286g-60% cukry-61g błonnik-18g, sól-1999mg	En-2117kcalB-91g- 17,2% T-57,9g- 24,6%kw.tł.nasyc.-24g W- 311g- 58%, cukry-60g błonnik-19g,sól-2001g	En-2008kcal B-97g- 19,3% T-62g- 27,8%kw.tł.nasyc.-24g W- 278g-53%cukry-58g błonnik-34g, sól-2004mg

20.09.2025 sobota

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Ser żółty 60g (mle), kielbasa szynkowa 60g, sałata 30g, masło 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), herbata 250ml	Kielbasa szynkowa 100g, sałata 30g masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Serek twarogowy naturalny 100g (mle), kielbasa szynkowa 100g, sałata 30g, , masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Ser żółty 60g (mle) kielbasa szynkowa 60g, sałata 30, masło 15g (mle) chleb razowy 100g (glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Twaróg 30g (mle) pomidor b/s 30g masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g (glu),	Twaróg 30g (mle) pomidor 30g masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g (glu),
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml, (sel,glu), gulasz z wątroby wieprzowej 200g(glu) surówka z kapusty kiszanej 130g, kasza jęczmienna 200g (glu), woda z syropem malinowym 250ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml, (sel,glu,mle),klopsik drobiowy 100g (glu,jaja), sos pomidorowy 100ml (glu), buraczki z jabłkiem130g,kasza jęczmienna 200g (glu), woda z syropem malinowym 250ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml, (sel,glu,mle),klopsik drobiowy 100g (glu,jaja), sos pomidorowy 100ml (glu), buraczki z jabłkiem130g, kasza jęczmienna 200g (glu), woda z syropem malinowym 250ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (sel,glu), gulasz z wątroby wieprzowej 200g(glu), surówka z kapusty kiszanej 130g, kasza jęczmienna 200g (glu),, woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Budyń 200g (mle)	Jabłko 150g
Kolacja	Sałatka jarzynowa d.podst. 150g (sel,gor,jaja), polędwica z kurcząt 30g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany 50g (glu), chleb razowy 50g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (mle,glu)	Sałatka jarzynowa dieta 150g (sel,mle), polędwica z kurcząt 30g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Sałatka jarzynowa dieta 150g (sel,mle), polędwica z kurcząt 60g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Sałatka jarzynowa d.podst. 150g (sel,gor,jaja), polędwica z kurcząt 30g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb razowy 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (mle,glu)
Dodatek	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok pomidorowy 300ml
Wartość energetyczna	En-2215kcalB-93g- 18,3% T-86g 30%kw.tł.nasyc.23g W- 280g- 58% cukry-51g błonnik-35g, sól-1998mg	En-2026kcalB-78g- 18,5% T-55g- 28%kw.tł.nasyc-21g W- 316g-59,7% cukry-51g błonnik-24g, sól-1987mg	En-2597kcalB-121g- 19,5% T-78g- 23,0%kw.tł.nasyc.-26g W- 376g- 57,5% cukry-61g błonnik-27g, sól-1995mg	En-2352kcalB-106g- 19,2% T-93g- 25,5%kw.tł.nasyc.-25g W- 287g-55,3% cukry-74g błonnik-27g, sól-1997mg

21.09.2025 niedziela

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (mle) , szynka z indyka 60g (soj,gor), ogórek świeży 80g, masło 15g (mle), chleb mieszany pszenno- żytni 50g (glu), chleb razowy 50g (glu), herbata 250ml	Jogurt naturalny 150g (mle), szynka z indyka 60g (gor,soj), jabłko pieczone 1szt masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno- żytni 100g (glu), herbata 250ml	Jogurt naturalny 150g (mle), szynka z indyka 60g (gor,soj), jabłko pieczone 1szt masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno- żytni 100g (glu), herbata 250ml	Jogurt naturalny 150g (mle), szynka z indykiem 60g (gor,soj), ogórek świeży 80g, masło 15g (mle) chleb razowy 100g (glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Szynkowa drobiowa 20g, pomidor b/s 30g masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g (glu),	Szynkowa drobiowa 20g, pomidor b/s 30g masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g (glu),
Obiad	Rosół z makaronem 350ml (sel,glu), udziec z kurczaka pieczony 130g, fasolka szparagowa gotowana 130g, ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Rosół z makaronem 350ml (sel,glu), udziec z kurczaka gotowany 130g, sos pietruszkowy 100ml (glu), fasolka szparagowa gotowana 130g,, ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Rosół z makaronem 350ml (sel,glu), udziec z kurczaka gotowany 130g, sos pietruszkowy 100ml (glu), fasolka szparagowa gotowana 130g,, ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Rosół z makaronem 350ml (sel,glu), udziec z kurczaka pieczony 130g, , marchew fasolka szparagowa gotowana 130g,, ziemniaki 200g, woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Arbuz 150g	Arbuz 150g
Kolacja	Kiełbasa żywiecka 60g (gor), pomidor 80g tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g (glu), chleb razowy 50g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (mle,glu)	Kiełbasa żywiecka 60g (gor), pomidor b/sk 80g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (mle,glu)	Kiełbasa żywiecka 100g (gor), , pomidor b/sk 80g tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (mle,glu)	Kiełbasa żywiecka 60g (gor), , pomidor 80g tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb razowy 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (mle,glu)
Dodatek nocny	Gruszka 1szt	Biszkopty 30g (glu,jaja,mle)	Gruszka 1szt	Gruszka 1szt
Wartość energetyczna	En-2035kcalB-99,6g- 19,5% T-70g- 30,9%kw.tł.nasyc.-29g W- 260g- 49,6%cukry-47g błonnik-25g, sól-1979mg	En-2063kcalB-99,2g- 19,2% T-69g- 30%kw.tł.nasyc.-30g W- 259g- 50,8% cukry-45g błonnik-20g, sól-1899mg	En-2353kcal B-117g- 19,9% T-79,2g- 30,2%,kw.tł.nasyc35g W-302g- 50% cukry-63g błonnik-23g, sól-1975mg	En-2055kcalB-109,3g- 21,4% T-77,8g-34,4%kw.tł.nasyc.32g W- 237g-44,2% cukry-47g błonnik-30g, sól-1978mg

22.09.2025 poniedziałek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Polędwica sopocka 60g, jajko 1szt (jaj), sałata 30g masło 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g (glu), chleb razowy 50g (glu), herbata 250ml	Polędwica sopocka 60g, jajko 1szt (jaj), sałata 30g , masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Polędwica sopocka 60g, jajko 2szt (jaj), sałata 30g masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Polędwica sopocka 60g jajko 1szt, (jaj) , sałata 30g, masło 15g(mle) chleb razowy 100g (glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Szynkowa z indyka 20g, sałata 10g, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g (glu),	Szynkowa z indyka 20g, sałata 10g, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g (glu),
Obiad	Grochowa z ziemniakami 350ml (sel,mle,glu), potrawka z kurczaka z warzywami 200g(glu, sel), marchewka oprószana 130g (glu,mle), ryż na sypko 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Dyniowa z ziemniakami 350ml (sel,mle,glu), potrawka z kurczaka z warzywami 200g(glu, sel)marchewka oprószana 130g (glu,mle), ryż na sypko 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Dyniowa z ziemniakami 350ml (sel,mle,glu), potrawka z kurczaka z warzywami 200g(glu, sel) marchewka oprószana 130g (glu,mle), ryż na sypko 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Grochowa z ziemniakami 350ml (sel,mle,glu), potrawka z kurczaka z warzywami 200g(glu, sel)marchewka oprószana 130g (glu,mle), ryż brązowy na sypko 200g, woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Kasza manna z sokiem 200ml (glu,mle)	Jogurt naturalny 150ml 1szt(mle)
Kolacja	Ser żółty 60g (mle) pomidor 80g tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g (glu), chleb razowy 50g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (mle,glu)	Twaróg 70g (mle), pomidor b/sk 80g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Twaróg 100g (mle), pomidor b/sk 80g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Ser żółty 60g (mle) pomidor 80g tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb razowy 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)
Dodatek nocny	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt
Wartość energetyczna	En-2210kcal B-97g- 11,9% T-70g- 28%kw.tl.nasyc-32g W- 351g- 60,1% cukry-98g błonnik-28g, sól-1876mg	En-2123kcal B-66g- 11,8% T-54,4g- 23% kw.tl.nasyc-22g W- 355g-64,2% cukry-98g błonnik-17g, sól-1867mg	En-2321kcal B-103g- 18% T-64,2g- 24,8% kw.tl.nasyc27g W- 381g- 60% cukry-99g błonnik-21g, sól-1875mg	En-2298cal B-98,8g- 17,1% T-84,3g- 33%kw.tl.nasyc.-34g W- 308g- 49,9% cukry-50g błonnik-42g, sól-1957mg

23.09.2025 wtorek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Polędwica z kurcząt 60g, dżem 50g, sałata 30g masło 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g (glu), chleb razowy 50g (glu), herbata 250ml	Polędwica z kurcząt 60g, dżem 50g, sałata 30g, masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Polędwica z kurcząt 60g, dżem 50g, sałata 30g, masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Polędwica z kurcząt 60g, serek twarogowy naturalny 70g (mle), sałata 30g, masło 15g (mle) chleb razowy 100g (glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Kiełbasa krakowska 20g (gor), jabłko pieczone 1szt, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 30g (glu),	Kiełbasa krakowska 20g (gor), jabłko 1szt, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 30g (glu),
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (sel,mle,glu), sznycel drobiowy 100g (glu,jaja), surówka z kapusty białej 130g, ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 350ml, (sel,glu,mle), pierś gotowana 100g w sosie własnym 100ml (glu), cukinia pieczona 130g, ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 350ml, (sel,glu,mle), pierś gotowana 100g w sosie własnym 100ml (glu), cukinia pieczona 130g, ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (sel,mle,glu), sznycel drobiowy 100g (glu,jaja), surówka z kapusty białej 130g, ziemniaki 200g woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Biszkopty 30g (glu,mle,jaja)	Sok pomidorowy 300ml
Kolacja	Paprykarz rybny 70g (ryba,seler), ogórek świeży 80g tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g (glu), chleb razowy 50g (glu), kawa zbożowa 250ml(mle,glu)	Szynkówka 60g pomidor b/sk 80g tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), kawa zbożowa 250ml(mle,glu)	Szynkówka 100g, pomidor b/sk 80g tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), kawa zbożowa 250ml(mle,glu)	Szynkówka 60g, ogórek świeży 80g tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb razowy 100g (glu), kawa zbożowa 250ml(mle,glu)
Dodatek nocny	Jogurt naturalny 150g (mle) Dzieci - sok owocowy 200ml	Jogurt naturalny 150g (mle)	Jogurt naturalny 150g (mle)	Jogurt naturalny 150g (mle)
Wartość energetyczna	En-2088kcalB-97g- 18,6% T-73g- 31,4%kw.tł.nasyc.25g W- 273g- 50% cukry-59g błonnik-28g, sól-2001mg	En-2015kcal B-98g- 19,4% T-68,6g- 30,6%kw.tł.nasyc-26g W- 259g-50% cukry-47g błonnik-18g, sól-1998mg	En-2348kcal B-107g- 18,2% T-77,2g- 29,6%kw.tł.nasyc-29g W- 317g- 52,2% cukry-62g błonnik-22g, sól-2000mg	En-2129kcal B- 105g- 19,7% T-81,2g- 34,3%kw.tł.nasyc-31g W- 258g-46% cukry-47g błonnik-34g, sól-2002mg

24.09.2025 środa

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Śniadaniowa drobiowa 60g, ser żółty 50g (mle), masło 15g(mle), papryka świeża 80g, chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), herbata 250ml	Śniadaniowa drobiowa 100g, masło 15g (glu), pomidor b/skórki 80g, chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Śniadaniowa drobiowa 100g, masło 15g (glu), pomidor b/skórki 80g, chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Śniadaniowa drobiowa 100g, masło 15g (glu), papryka świeża 80g , chleb razowy 100g (glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Polędwica sopocka wp 20g(soj,mle) sałata 10g,masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 30g(glu),	Polędwica sopocka wp 20g (soj,mle), sałata 10g, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 30g (glu)
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 350ml (glu,mle,sel,), zrazik drobiowy 100g (glu,jaj), sos pietruszkowy 100ml (glu), buraczki 130g, kasza jęczmienna 200g (glu), woda z syropem malinowym 250ml	Marchwiowa z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), zrazik drobiowy 100g (glu,jaj), sos pietruszkowy 100ml (glu), buraczki 130g (glu), kasza jęczmienna 200g (glu), woda z syropem malinowym 250ml	Marchwiowa z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), zrazik drobiowy 100g (glu,jaj), sos pietruszkowy 100ml (glu), buraczki 130g (glu), kasza jęczmienna 200g (glu), woda z syropem malinowym 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 350ml (sel,mle,glu), zrazik drobiowy 100g (glu,jaj), sos pietruszkowy 100ml (glu),, surówka z kapusty kiszonej 130g kasza jęczmienna 200g (glu),, woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Kisiel z jabłkiem 200g	Kisiel z jabłkiem b/c 200g
Kolacja	Pasta jajeczna z majonezem 70g (jaja, gor), sałata 30g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g (glu), chleb razowy 50g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Pasta jajeczna 70g (jaja), sałata 30g , tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Pasta jajeczna 100g (jaja),sałata 30g , tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Pasta jajeczna z majonezem 70g (jaja, gor), sałata 30g , tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb razowy 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)
Dodatek nocny	Galaretka owocowa 200g	Galaretka owocowa 200g	Galaretka owocowa 200g	Marchew súpki 100g
Wartość energetyczna	En-2050kcal, B-88g- 17%, T-64g- 27,9%kw.tł.nasyc-22g W- 298g- 55,1%,cukry-54g błonnik-26g, sól-2003mg	En-2025kcalB-86g- 16,9% T-56g- 24,8%kw.tł.nasyc-19g W- 304g-41,7%cukry-47g błonnik-20g,sól-1969mg	En-2400kcalB-115g- 19,1% T-66g- 24,7%kw.tł.nasyc.-23g W- 351g- 55,2%cukry-69g błonnik-24g,sól-1987mg	En-2174kcalB-101g- 18,4% T-71g- 29,3%kw.tł.nasyc-25gW- 304g-47,7%cukry-62g błonnik-37g, sól-2001mg

25.09.2025 czwartek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (mle), schab z komina 60g, pomidor 80g masło 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g (glu), herbata 250ml	Jogurt naturalny 150g (mle) schab z komina 60g pomidor b/s 80g, masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Jogurt naturalny 150g (mle) schab z komina 60g, pomidor b/s 80g, masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Jogurt naturalny 150g (mle), schab z komina 60g pomidor 80g, masło 15g(mle) chleb razowy 100g (glu, herbata b/c250ml
II śniadanie			Polędwica Ani 20g, jabłko pieczone szt, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g (glu),	Polędwica Ani 20g, jabłko szt, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g (glu),
Obiad	Ziemniaczana 350ml (sel,mle,glu) sos bolognese 150g(glu,sel), makaron 200g(glu), kalafior 130g, woda z syropem malinowym 250ml	Ziemniaczana 350ml, (sel,mle,glu) sos bolognese 150g(glu,sel), makaron 200g(glu), kalafior 130g woda z syropem malinowym 250ml	Ziemniaczana 350ml, (sel,mle,glu) sos bolognese 150g(glu,sel), makaron 200g(glu), kalafior 130g, woda z syropem malinowym 250m	Ziemniaczana 350ml, (sel,mle,glu) sos bolognese 150g(glu,sel), makaron 200g(glu), kalafior 130g, woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Budyń 200ml (mle)	Arbuz 150g
Kolacja	Szynka wp konserwowa 60g, sałata 30g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Szynka wp konserwowa 60g,, sałata 30g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Szynka wp konserwowa 100g,, sałata 30g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Szynka wp konserwowa 60g, sałata 30g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb razowy 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)
Dodatek nocny	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt
Wartość energetyczna	En-2324kcal B-94,0g- 16,10% T-77,0-29,8%,kw.tł.nasyc.27g W- 333g- 54,1%,cukry-65g błonnik-29g, sól-2005mg	En-2190cal B-92g- 16,80% T-59,6g-24,40%kw.tł.nasyc.23g W- 330g-58,8%cukry-61g błonnik-21g, sól-1997mg	En-2616kcal B-104g- 16% T-71,0g- 24,4%kw.tł.nasyc.28g W- 404g- 59,6%cukry-98g błonnik-24g,sól-2001mg	En-2312kcal B- 96g- 16,6% T-84,5- 32,8%, kw.tł.nasyc.29g W- 310g-50,6%,cukry-56g błonnik-40g, sól 2005mg

26.09.2025 piątek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Dżem 50g, szynka z kurcząt 60g, jabłko 150g, masło 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), herbata 250ml	Dżem 50g, szynka z kurcząt 60g, jabłko pieczone 1szt , masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Dżem 50g, szynka z kurcząt 100g jabłko pieczone 1szt , masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Ser żółty 30g (mle),szynka z kurcząt 60g, jabłko 150g masło 15g (mle) chleb razowy 100g, (glu) herbata b/c250ml
II śniadanie			Serek naturalny 30g(mle), pomidor b/skórki 40g, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),	Serek naturalny 30g(mle), pomidor 40g, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(sel, mle, glu), kotlet jajeczny 100g (jaja,glu) surówka z marchewki z chrzanem 130g(mle) ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(sel, mle, glu), pulpet rybny 100g(ryba,jaja,glu), sos koperkowy 100g(glu), surówka z marchewki 130g(mle) ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(sel, mle, glu) pulpet rybny 100g(ryba,jaja,glu), sos koperkowy 100g(glu), surówka z marchewki 130g(mle) ziemniaki 200g,, woda z syropem malinowym 250m	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(sel, mle, glu), kotlet jajeczny 100g (jaja,glu), surówka z marchewki z chrzanem 130g(mle), ziemniaki 200g, woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Galaretka jogurtowo-owocowa 200g(mle)	Budyń b/c 200ml (mle)
Kolacja	Twaróg 70g (mle), sałata 30g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Twaróg 70g (mle), sałata 30g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Twaróg 100g (mle), sałata 30g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Twaróg 70g (mle), sałata 30g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb razowy 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)
Dodatek nocny	Pomarańcza 1szt	Pomarańcza 1szt	Pomarańcza 1szt	Pomarańcza 1szt
Wartość energetyczna	En-2164kcalB-82,0g- 15,20% T-8434,9%kw.tł.nasyc.33g W- 269g- 49,9%cukry-52g, błonnik-28g, sód-2009mg	En-1980kcal, B-73,2g- 15,40% T- 52,5g- 25%, kw.tł.nasyc-21g W- 278g-59,6%, cukry-51g błonnik-23g,sód-2001mg	En-2107kcal, B-85g- 16,2% T-61,0g- 26%, kw.tł.nasyc.-26g W- 301,6g- 57,8%, cukry-54g błonnik-25g,sód-2003mg	En-2176kcal, B-83,7g- 15,8% T-74,2- 31,7%,kw.tł.nasyc.-26g W- 280g-52,5%,cukry-53g błonnik-38g,sód-2006mg

27.09.2025 sobota

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Filet wędzony 60g, ser topiony 50g (mle), pomidor 80g, masło 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), herbata 250ml	Filet wędzony 100g, pomidor b/s80g,, masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Filet wędzony 100g, pomidor b/s 80g,, masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Filet wędzony 60g, pomidor 80g, masło 15g (mle) chleb razowy 100g(glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Polędwica sopocka wp 20g(soj,mle), jabłko pieczone 1szt, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),	Polędwica sopocka wp 20g(soj,mle), jabłko1szt, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 30g(glu),
Obiad	Selerowa z ziemniakami 350ml(sel,mle,glu), bigos z mięsem 300g ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Selerowa z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), sos drobiowo-jarzynowy 200ml (glu), brokuły 130g, ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Selerowa z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), sos drobiowo-jarzynowy 200ml (glu),, brokuły 130g, ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Selerowa z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), bigos z mięsem 300g ziemniaki 200g, woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Biszkopty 30g(mle,glu,jaja)	Jogurt naturalny 1szt (mle)
Kolacja	Kiełbasa kanapkowa schabowa 60g(soj), sałata 30g tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Kiełbasa kanapkowa schabowa 60g(soj), sałata 30g, tłuszcz do smarowania 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Kiełbasa kanapkowa schabowa 60g(soj),, sałata 30g, tłuszcz do smarowania 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Kiełbasa kanapkowa schabowa60g(soj),, sałata 30g tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb razowy 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)
Dodatek nocny	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok pomidorowy 300ml
Wartość energetyczna	En-2080kcal B-86g- 17,20% T-67g- 27,6% kw.tł.nasyc.29g W- 270g- 55,2%,cukry-66g błonnik-33g, sód-1994mg	En-1948kcal B-93,0g- 18,9% T-47,0- 21,5%, kw.tł.nasyc.-21g W- 296g-59,6%, cukry-61g błonnik-22g, sód1974mg	En-2202kcal B-119g- 20,5% T-51,6g- 20%, kw.tł.nasyc.-25g W- 343g- 59,5%, cukry-85g błonnik-23g, sód-1998mg	En-2118kcal B-100g- 18,8% T-62g- 26,3%, kw.tł.nasyc.-25g W- 309g-54,9%,cukry-61g błonnik-43g,sód-1995mg

