

Jadłospis dekadowy 20 -29.06.2025r.
20.06.2025 piątek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Twaróg 70g (mle), dżem 50g, jabłko 1szt, masło 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g (glu), chleb razowy 50g (glu), herbata 250ml	Twaróg 70g (mle), dżem 50g, jabłko pieczone 1szt, masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Twaróg 100g (mle), dżem 50g, jabłko pieczone 1szt, masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Twaróg 100g (mle), jabłko 1szt, masło 15g (mle) chleb razowy 100g (glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Polędwica Ani 20g, pomidor b/s 30g, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g (glu),	Polędwica Ani 20g, pomidor 30g masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g (glu),
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), kotlet jajeczny 100g (jaja, glu), surówka z kapusty kiszanej 130g, ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Brokułowa z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), pulpet rybny 100g (ryba,jaja,glu), sos grecki 130g (sel,glu), ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Brokułowa z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), pulpet rybny 100g (ryba,jaja,glu), sos grecki 130g (sel,glu), ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Brokułowa z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), kotlet jajeczny 100g (jaja, glu), surówka z kapusty kiszanej 130g, ziemniaki 200g woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Biskopity 30g (jaja,mle,glu)	Pomarańcza 1/2szt
Kolacja	Paprykarz rybny 70g (ryba,sel,), 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)	Paprykarz rybny 70g (ryba,sel,) sałata 30g tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb razowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (mle,glu)
Dodatek nocny	Jogurt naturalny 150g (mle) Dzieci- gruszka 1szt	Jogurt naturalny 150g (mle)	Jogurt naturalny 150g (mle)	Jogurt naturalny 150g (mle)
Wartość energetyczna	En-2159kcal B-82,0g- 14,6% T-66,3g- 28%kw.tł.nasyc.-22g W- 302g- 57% cukry-88g błonnik-30g, sód-1998mg	En-2012kcal B-79,35g- 15,4% T-52,2g- 23,4%kw.tł.nasyc.-21g W- 310,4g-60% cukry-80g błonnik-22g, sód-1977mg	En-2398kcal B-106g- 17,4% T-65,9- 24,8%kw.tł.nasyc.-28g W- 343g- 58% cukry-90g błonnik-23g, sód-1980mg	En-2097kcal B-95g- 18,3% T-67,7g- 29,5%kw.tł.nasyc.-28g W- 285g- 52% cukry-59g błonnik-34g, sód-1985mg

21.06.2025 sobota

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Szynkówka 100g masło 15g (mle), sałata 30g chleb mieszany pszenno-żytni 50g (glu), chleb razowy 50g (glu), herbata 250ml	Szynkówka 100g, sałata 30g, masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Szynkówka 100g, sałata 30g, masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Szynkówka 100g, sałata 30g, masło 15g (mle) chleb razowy 100g (mle), herbata b/c250ml
II śniadanie			Ser żółty 20g (mle), jabłko pieczone 1szt, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g (glu),	Ser żółty 20g (mle), jabłko 1szt, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g (glu)
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), potrawka drobiowa z warzywami 200g (glu,sel), marchewka z groszkiem 130g (glu,mle) kasza jęczmienna 200g (glu) woda z syropem malinowym 250ml	Dyniowa z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), potrawka drobiowa z warzywami 200g (glu,sel), marchewka oprószana 130g (glu,mle) kasza jęczmienna 200g (glu) woda z syropem malinowym 250ml	Dyniowa z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), potrawka drobiowa z warzywami 200g (glu,sel), marchewka oprószana 130g (glu,mle), kasza jęczmienna 200g (glu) woda z syropem malinowym 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 350ml, (sel, mle,glu), potrawka drobiowa z warzywami 200g (glu,sel), marchewka z groszkiem 130g (glu,mle), kasza jęczmienna 200g (glu) woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Drożdżówka 1szt (mle,glu,jaja)	Jogurt naturalny 150g(mle)
Kolacja	Szynka z indyka 60g, pomidor 80g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g (glu), chleb razowy 50g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (mle,glu)	Szynka z indyka 60g, pomidor b/s 80g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (mle,glu)	Szynka z indyka 100g, pomidor b/s 80g tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (mle,glu)	Szynka z indyka 60g, pomidor 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-2141kcal B-89g- 16,7% T-75g- 31,8% kw.tł.nasyc.-30g W- 286,7g- 54% cukry-53g, błonnik-30g sól-2008mg	En-2067kcal, B-88g- 17,0% T-62g- 27,1% kw.tł.nasyc.-22g W- 296g-56% cukry-50g błonnik-23g sól-1990mg	En-2455kcal B-100g- 16,4% T-74g- 27,3% kw.tł.nasyc.-30g W- 355g- 56,3% cukry-65g błonnik-28g sól-2001mg	En-2270kcal B- 102g- 18,1% T-74g- 29,6% kw.tł.nasyc.-30g W- 311g-52% cukry-53g błonnik-36g sól-2009mg

22.06.2025 niedziela

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Filet wędzony 60g, ser żółty 60g (mle) masło 15g (mle), ogórek świeży 80g, chleb mieszany pszenno-żytni 50g (glu), chleb razowy 50g (glu), herbata 250ml	Filet wędzony 60g, serek twarogowy 60g (mle), masło 15g (mle), pomidor b/s 80g, chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Filet wędzony 60g, serek twarogowy 60g (mle), masło 15g (mle), pomidor b/s 80g, chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Filet wędzony 60g, ser żółty 60g (mle), masło 15g (mle), ogórek świeży 80g chleb razowy 100g (glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Jajko 1szt (jaja), sałata 10g, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 30g (glu),	Jajko 1szt (jaja), sałata 10g, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 30g (glu),
Obiad	Krupnik z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), kotlet drobiowy panierowany 100g (jaja,glu), kapusta biała zasmażana 130g(glu)), ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Krupnik z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), pierś gotowana 100g w sosie własnym 100ml (glu), cukinia pieczona 130g ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Krupnik z ziemniakami350ml, (sel,mle,glu), pierś gotowana 100g w sosie własnym 100ml, cukinia pieczona 130g ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Krupnik z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), kotlet drobiowy panierowany 100g (jaja,glu), kapusta biała zasmażana 130g(glu)) ziemniaki 200g woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Budyń 200ml (mle)	Budyń b/c 200ml (mle)
Kolacja	Szynka z kurcząt 60g(soj,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)	Szynka z kurcząt 60g(soj,gor), sałata 30g tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (mle,glu)	Szynka z kurcząt 100g(soj,gor), sałata 30g tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (mle,glu)	Szynka z kurcząt 60g (soj,gor), 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-2184kcalB-89,2g- 18% T-72,2g- 32%kw.tł.nasyc.-31gW- 261g- 50%cukry-42g błonnik-21g sól-2001mg	En-1905kcalB-95,7g- 21,7% T-40,8g- 20,9%kw.tł.nasyc.-19g W- 254g-58%cukry-40g błonnik-15g sól-1993mg	En-2185kcalB-110,2g- 20,5% T-54,2g- 22,8%kw.tł.nasyc.-26g W- 306g- 57%cukry-65g błonnik-16g, sól-1964mg	En-2138kcal B-108g- 21,7% T-58,2- 26,3%kw.tł.nasyc.-26g W- 279g-52%cukry-59g błonnik-31g, sól-1996mg

23.06.2025 poniedziałek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (mle) szynka farmerska 60g, sałata 30g, masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 50g (glu), chleb razowy 50g (glu), herbata 250ml	Jogurt naturalny 150g (mle) szynka farmerska 60g, sałata 30g, masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Jogurt naturalny 150g (mle) szynka farmerska 100g, sałata 30g, masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Jogurt naturalny 150g (mle), szynka farmerska 60g, sałata 30g, masło 15g (mle) chleb razowy 100g (glu), herbata b/c 250ml
II śniadanie			Polędwica z indyka 20g, jabłko pieczone 1szt, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 30g (glu),	Polędwica z indyka 20g, jabłko 1szt, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 30g (glu),
Obiad	Zupa gulaszowa z ziemniakami 350ml(sel,glu,gor), ryż zapiekany z jabłkiem 300g, sos waniliowy 150ml (mle,glu) woda z syropem malinowym 250ml	Marchwiowa z ziemniakami 350ml(sel,glu,mle), ryż zapiekany z jabłkiem 300g, sos waniliowy 150ml (mle,glu), woda z syropem malinowym 250ml	Marchwiowa z ziemniakami 350ml(sel,glu,mle), ryż zapiekany z jabłkiem 300g, sos waniliowy 150ml (mle,glu) woda z syropem malinowym 250ml	Zupa gulaszowa z ziemniakami 350ml(sel,glu,mle), sos mięsno-jarzykowy 150ml(sel,glu), ryż brązowy 200g, kalafior gotowany 130g, woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Herbatniki 30g (glu, jaj, mle)	Sok pomidorowy 300ml
Kolacja	Twaróg 70g (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 (gor), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,gor)	Twaróg 100g (mle), pomidor b/sk 80g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (gor), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,gor)	Twaróg 70g (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-2067kcal B-82,2g- 15,9% T-55g- 24%kw.tł.nasyc.-22g W- 306g- 60%cukry-66g błonnik-27g, sól-2001mg	En-2139kcal B-89g- 16,6% T- 59g- 24,8%kw.tł.nasyc.-22g W- 330g-58,6%cukry-65g błonnik-24g, sól-1993mg	En-2492kcal B-119g- 17,4% T-71g- 25,6%kw.tł.nasyc.-28g W- 370g- 59%cukry-84g błonnik- 28g, sól-1996mg	En-2054kcal B-91g- 19,3% T-64g- 30,5%kw.tł.nasyc.-26g W- 334g-51,8%cukry-52g błonnik-35g, sól- 2000mg

24.06.2025 wtorek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Ser topiony 50g(mle), połędwica z kurcząt 60g (soj,gor), arbuz 150g, masło 15g (mle), chleb mieszany pszenno- żytni 50g (glu), chleb razowy 50g (glu), herbata 250ml	Połędwica z kurcząt 100g (soj,gor), masło 15g (mle), arbuz 150g, chleb mieszany pszenno- żytni 100g (glu), herbata 250ml	Połędwica z kurcząt 100g (soj,gor), masło 15g (mle), arbuz 150g, chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Ser topiony 50g(mle), połędwica z kurcząt 60g (soj,gor), masło 15g (mle), arbuz 150g chleb razowy 100g (glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Serek naturalny 30g (mle), pomidor b/s 30g, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g (glu),	Serek naturalny 30g (mle), pomidor 30g, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g (glu),,
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 350ml (sel,mle,glu), gołąbek 200g w sosie pomidorowym 100ml (glu), buraczki 80g ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Koperkowa z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), klopsik mięsno- ryżowy 100g, sos pomidorowy 100ml (glu), buraczki 130g ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Koperkowa z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), klopsik mięsno- ryżowy 100g, sos pomidorowy 100ml (glu), buraczki 130g ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Koperkowa z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), gołąbek 200g, sos pomidorowy 100ml (glu), buraczki b/c 80g, ziemniaki 200g,woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Jabłko pieczone 1szt	Jabłko 1szt
Kolacja	Schab z komina 60g, ogórek świeży 80g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g (glu), chleb razowy 50g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (mle,glu)	Schab z komina 60g, pomidor b/skórki 80g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (mle,glu)	Schab z komina 100g, pomidor b/skórki 80g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (mle,glu)	Schab z komina 60g, ogórek świeży 80g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb razowy 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (mle,glu)
Dodatek nocny	Gruszka 1szt	Herbatniki 30g (glu, mle,jaja)	Herbatniki 30g (glu, mle,jaja)	Gruszka 1szt
Wartość energetyczna	En-2240kcal, B-95g- 16,9% T-7730,9%,kw.tł.nasyc.22g W- 303g- 52%cukry-57g błonnik-29g, sól-1900mg	En-2114kcal, B-89,6g- 16,9% T-65,5g- 27,8%kw.tł.nasyc.-22g W- 295g-55% cukry-60g błonnik-19g, sól-1899mg	En-2389kcal,B-101g 16,9% T-81g- 30,5%,kw.tł.nasyc.-31g W- 319g- 52,,5% cukry-62g błonnik-22g, sól-1923mg	En-2040kcal, B-87,5g- 17,1% T-76,8g- 33,8% kw.tł.nasyc.29g W- 264g-49,1% cukry-36g błonnik-33g, sól-1902mg

25.06.2025 środa

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Jajko 1szt (jaja), śniadaniowa 60g, pomidor 80g, masło 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g (glu), chleb razowy 50g (glu), herbata 250ml	Jajko 1szt (jaja), śniadaniowa 60g, pomidor b/s 80g, masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Jajko 2szt (jaja), śniadaniowa 60g, pomidor b/s 80gt, masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Jajko 1szt (jaja), śniadaniowa 60g pomidor 80g, masło 15g (mle) chleb razowy 100g (glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Polędwica sopocka wp 20g sałata 10g, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g (glu),	Polędwica sopocka wp 20g, sałata 10g, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g (glu)
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 350ml (sel, mle,glu), pieczeń drobiowa 100g, (glu,jaja), sos jarzynowy 100ml, mizeria 130g (mle), kasza jęczmienna 200g(glu), woda z syropem malinowym 250ml	Ziemniaczana 350ml (sel, mle,glu), pieczeń rzymska drobiowa 100g,, (glu,jaja), sos jarzynowy 100ml surówka z marchwi i jabłka 130g (mle), kasza jęczmienna 200g(glu)woda z syropem malinowym 250ml	Ziemniaczana 350ml (sel, mle,glu), pieczeń rzymska drobiowa 100g,, (glu,jaja), sos jarzynowy 100ml surówka z marchwi i jabłka 130g (mle), kasza jęczmienna 200g(glu)woda z syropem malinowym 250ml	Fasolowa z ziemniakami 350ml (sel, mle,glu), zpieczeń rzymska drobiowa 100g,, (glu,jaja), sos jarzynowy 100ml, mizeria 130g (mle), kasza jęczmienna 200g(glu) woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Pomarańcza 1/2szt	Pomarańcza 1/2szt
Kolacja	Ser żółty 60g(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)	Serek twarogowy naturalny 70g (mle), sałata 30g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (mle,glu)	Serek twarogowy naturalny 100g (mle), sałata 30g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (mle,glu)	Ser żółty 60g(mle), 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	Sok z buraka 300ml- 1szt
Wartość energetyczna	En-2465kcal B-92g- 14,7% T-85g- 31,7%kw.tł.nasyc.35g W- 347g- 53% cukry-83g błonnik-28g, sód-1992mg	En-1930kcal B-81g- 16,6% T-45g-20,1%kw.tł.nasyc.-20g W- 310g-63% cukry-73g błonnik-21g, sód-1899mg	En-2318kcal B-96g- 16,5% T-58,5g- 22,7% kw.tł.nasyc.27g W- 363,0g- 60% cukry-90g błonnik-22g, sód-1994mg	En-2106kcal B- 93g- 17,7% T-59,1g- 25,3% kw.tł.nasyc.27g W- 301g- 57% cukry-66g błonnik-31g, sód-1997mg

26.06.2025 czwartek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Filet wędzony 100g, rzodkiewki 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, rzodkiewki 80g masło 15g (mle), chleb razowy 100g (glu), herbata b/c250ml
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	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony 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 świeży 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 świeży 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-2152kcal B-92g- 12,9% T-49g- 28%,kw.tł.nasyc.18g W- 367g- 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-2322kcal B-103g- 15,3% T-59g- 34% kw.tł.nasyc.-27g W- 378g-51% cukry-52g błonnik-39g, sól-1998mg

27.06.2025 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 -pierogi z truskawkami 300g,(glu,jaja), polewa jogurtowa 100ml (mle)	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

28.06.2025 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 żółdków drobiowych 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, ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (sel,glu), gulasz z żółdków drobiowych 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

29.06.2025 niedziela

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (mle) , szynka z indyka 60g (soj,gor), jabłko 1szt 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), jabłko 1szt 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			Herbatniki 50g (glu,jaja,mle)	Pomarańcza 1/2szt
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

