

Jadłospis dekadowy 20 -29.07.2025r.
20.07.2025 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 mielony 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 mielony 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

21.07.2025 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/c250ml
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-2067kcalB-82,2g- 15,9% T-55g- 24%kw.tł.nasyc.-22g W- 306g- 60%cukry-66g błonnik-27g, sól-2001mg	En-2139kcalB-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-2054kcalB-91g- 19,3% T-64g- 30,5%kw.tł.nasyc.-26g W- 334g-51,8%cukry-52g błonnik-35g, sól- 2000mg

22.07.2025 wtorek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Ser topiony 50g(mle), polędwica z kurcząt 60g (soj,gor), arbuz 150g, masło 15g (mle), chleb mieszany pszenno- żytni 50g (glu), chleb razowy 50g (glu), herbata 250ml	Polędwica z kurcząt 100g (soj,gor), masło 15g (mle), arbuz 150g, chleb mieszany pszenno- żytni 100g (glu), herbata 250ml	Polędwica z kurcząt 100g (soj,gor), masło 15g (mle), arbuz 150g, chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Ser topiony 50g(mle), polędwica 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, rzodkiewka 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,rzodkiewka 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

23.07.2025 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			Ciasto drożdżowe 50g (glu, mle, jaja)	Jogurt naturalny 150g (mle)
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, sól-1992mg	En-1930kcal B-81g- 16,6% T-45g-20,1%kw.tł.nasyc.-20g W- 310g-63% cukry-73g błonnik-21g, sól-1899mg	En-2318kcal B-96g- 16,5% T-58,5g- 22,7% kw.tł.nasyc.27g W- 363,0g- 60% cukry-90g błonnik-22g, sól-1994mg	En-2106kcal B- 93g- 17,7% T-59,1g- 25,3% kw.tł.nasyc.27g W- 301g- 57% cukry-66g błonnik-31g, sól-1997mg

24.0.2025 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

25.07.2025 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

26.07.2025 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, ziemniaki 200g, 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 pomidorowy 300ml Dzieci – sok owocowy 200ml	Sok pomidorowy 300ml	Sok pomidorowy 300ml	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

27.07.2025 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			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

28.07.2025 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 rodzynkami 200g(glu, mle), 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 rodzynkami 200g(glu, mle), 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 rodzynkami 200g(glu, mle) 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 rodzynkami 200g(glu, mle) 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

29.07.2025 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), eskalopka drobiowa 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), eskalopka drobiowa 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)	Paprykarz rybny 70g 70g (ryba,seler), pomidor b/sk 80g tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), kawa zbożowa 250ml(mle,glu)	Paprykarz rybny 70g70g (ryba,seler), pomidor b/sk 80g tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), kawa zbożowa 250ml(mle,glu)	Paprykarz rybny 70g70g (ryba,seler), 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

