

Jadłospis dekadowy 28.09 -07.10.2025r.
28.09.2025 niedziela

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Serek twarogowy 70g(mle), szynka biała z indyka 60g, pomidor 80g, masło 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), herbata 250ml	Serek twarogowy 70g(mle), szynka biała z indyka 60g, pomidor b/skórki 80g, masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Serek twarogowy 70g(mle), szynka biała z indyka 60g pomidor b/skórki 80g, masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Serek twarogowy 70g(mle), szynka biała z indyka 60g, pomidor 80g , masło 15g (mle) chleb razowy 100g(glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Szynka wędzona wp 20g, sałata 10g, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),	Szynka wędzona wp 20g, sałata 10g, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),
Obiad	Pomidorowa z makaronem 350ml (sel,glu,mle), udziec z kurczaka duszony 130g, sos własny 100ml (glu) sałata z jogurtem 60g (mle), ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (sel,glu,mle), udziec z kurczaka duszony 130g, sos własny 100ml (glu) , sałata z jogurtem 60g (mle)ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Pomidorowa z makaronem350ml (sel,glu,mle), udziec z kurczaka duszony 130g, sos własny 100ml (glu) sałata z jogurtem 60g (mle)ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (sel,glu,mle), udziec z kurczaka duszony 130g, sos własny 100ml (glu) sałata z jogurtem 60g (mle)ziemniaki 200g woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Budyń 200ml (mle)	Budyń b/c 200ml(mle)
Kolacja	Śniadaniowa dr 60g, jabłko 1szt tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Śniadaniowa dr 60g, jabłko pieczone 1szt, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Śniadaniowa dr 100g, jabłko pieczone 1szt, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Śniadaniowa dr 60g, jabłko 1szt, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb razowy 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)
Dodatek nocny	Galaretka jogurtowo-owocowa 200g (mle)	Galaretka jogurtowo-owocowa 200g (mle)	Galaretka jogurtowo-owocowa 200g (mle)	Marchew słupki 100g
Wartość energetyczna	En-2086kcal B-97,0g- 17,% T-79g- 27,3%,kw.tł.nasyc.-21g W- 289g- 55,7% cukry-52g błonnik-27g, sól-1983mg	En-2045kcal B-91g- 19,7%, T-48g- 22,2% kw.tł.nasyc.-20g W- 270g-58,1%, cukry-50g błonnik-18g, sól-1859mg	En-2364kcal B-105g- 19,4%, T-53,7g- 22,3% kw.tł.nasyc.-25g W- 322g- 58,3%, cukry-74g błonnik-19g, sól-1879mg	En-2221kcal B-96g- 18,3%, T-80g- 29,3% kw.tł.nasyc.-27g W- 299g- 52,4%, cukry-55g błonnik-34g, sól-1987mg

29.09.2025 poniedziałek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (mle) połędwica z kurcząt 60g (soj), sałata 30g, masło 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g (glu), herbata 250ml	Jogurt naturalny 150g (mle) połędwica z kurcząt 60g (soj),sałata 30g, masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Jogurt naturalny 150g (mle) połędwica z kurcząt 100g (soj),, sałata 30g, masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Jogurt naturalny 150g (mle) połędwica z kurcząt 60g (soj),, sałata 30g, masło 15g (mle) chleb razowy 100g(glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Serek naturalny 20g (mle), pomidor b/s 30g, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),	Serek naturalny 20g (mle), pomidor b/s 30g, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),,
Obiad	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 350ml (sel), zrazik drobiowy 100g(glu, jaja), sos jarzynowy 100g(glu,sel) buraczki z jabłkiem 130g, ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (sel,mle,glu), zrazik drobiowy 100g(glu, jaja), sos jarzynowy 100g(glu,sel),, ziemniaki 200g, buraczki z jabłkiem 130g woda z syropem malinowym 250ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (sel,mle,glu), zrazik drobiowy 100g(glu, jaja), sos jarzynowy 100g(glu,sel),, ziemniaki 200g, buraczki z jabłkiem 130g woda z syropem malinowym 250ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 350ml (sel) zrazik drobiowy 100g(glu, jaja), sos jarzynowy 100g(glu,sel), buraczki z jabłkiem b/c 130g, ziemniaki 200g woda mineralna 250ml
Podwieczorek			Jabłko 1szt	Jabłko 1szt
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(glu,mle)	Jajko gotowane 2szt (jaj), pomidor b/s 80g tłuszcz do smarowania 15g (mle) chleb mieszany pszenno- żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Jajko gotowane 2szt (jaj), pomidor b/s 80g tłuszcz do smarowania 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu,mle), 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-2128cal B-88g- 13,3% T-64g- 30,4%kw.tł.nasyc.-24g, W- 305g- 56,3%cukry-40g błonnik-26g, sól-1995mg	En-2092kcalB-72g- 13,5% T-60g- 31,9%kw.tł.nasyc.-25g W- 299g-54,6%cukry-40g błonnik-21g, sól-1984mg	En-2377kcalB- 106g- 14,5% T-66,0- 33,4%kw.tł.nasyc.-34g W- 353g- 52,1%cukry-42g błonnik-23g, sól-1993mg	En-2229kcalB-92g- 15,4% T-72g- 37,6%kw.tł.nasyc.-34g W- 309g- 47%,cukry-28g błonnik-35g,sól-1998mg

30.09.2025 wtorek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Szynkówka 60g (gor), dżem 50g sałata 30g, masło 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), herbata 250ml	Szynkówka 60g (gor), dżem 50g sałata 30g, masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Szynkówka 100g (gor), dżem 50g sałata 30g, masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Szynkówka 100g (gor) sałata 30g,, 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	Ziemniaczana 350ml (sel,mle,glu), gulasz wieprzowy 200g (glu), marchew oprószana 130g (mle,glu), kasza jęczmienna 200g (glu) woda z syropem malinowym 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 350ml (sel,mle,glu), gulasz wieprzowy 200g (glu), marchew oprószana 130g (mle,glu),, kasza jęczmienna 200g (glu)woda z syropem malinowym 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 350ml (sel,mle,glu), gulasz wieprzowy 200g (glu), marchew oprószana 130g (mle,glu),, kasza jęczmienna 200g (glu) woda z syropem malinowym 250ml	Ziemniaczana 350ml (sel,mle,glu) gulasz wieprzowy 200g (glu), marchew oprószana 130g (mle,glu), kasza jęczmienna 200g (glu) woda z syropem malinowym 250ml
Podwieczorek			Kisiel 200g	Kisiel b/c 200g
Kolacja	Sałata brokułowa z ryżem i wędliną 150g (mle,jaj,gor) tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Sałata brokułowa z ryżem i wędliną 150g (mle,jaj,gor) tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Sałata brokułowa z ryżem i wędliną 150g (mle,jaj,gor) tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Sałata brokułowa z ryżem i wędliną 150g (mle,jaj,gor) pomidor 80g tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb razowy 100(glu)g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)
Dodatek nocny	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt
Wartość energetyczna	En-2006kcal B-79g- 15,8%, T-52,2g- 23,5%,kw.tł.nasyc.-18g, W- 314g- 60,7%, cukry-66g błonnik-27g, sól-1979mg	En-2036kcal B-79g- 15,5%, T-57,5g- 25,4% kw.tł.nasyc-21g, W- 310g- 59,1%, cukry-62g błonnik-21g, sól-1846mg	En-2315kcal B-93g- 16,0%, T-72,0g- 28% kw.tł.nasyc.-30g,W-334g- 44% cukry-70g błonnik-22g, sól-1897mg	En-2123kcal B-89,2g- 16,8%,T-73,1g- 31% kw.tł.nasyc.30g, W- 350g- 52,2%, cukry-45g błonnik-35g, sól-1983mg

01.10.2025 środa

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Ser żółty 60g(mle), filet wędzony 30g papryka świeża 80g, masło 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu) herbata 250ml	Serek twarogowy naturalny 70g(mle), filet wędzony 30g, jabłko pieczone 150g,, masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Serek twarogowy naturalny 100g(mle), filet wędzony 30g jabłko pieczone 150g, masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Ser żółty 60g,(mle) filet wędzony 30g papryka świeża 80g, masło 15g(mle) chleb razowy 100g(glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Jajko 1szt(jaj), sałata 10g, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 30g(glu)	Jajko 1szt(jaj), sałata 10g, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 30g(glu),
Obiad	Pieczarkowa z makaronem 350ml(sel,mle,glu), sznycel drobiowy mielony 100g(jaj,glu), fasolka szparagowa 130g ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Koperkowa z makaronem 350ml(sel,mle,glu), zrazik drobiowy 100g(jaj,glu), sos pomidorowy 100ml(glu), fasolka szparagowa 130g ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Koperkowa z makaronem 350ml(sel,mle,glu), pżrazik drobiowy 100g(jaj,glu), sos pomidorowy 100ml(glu), fasolka szparagowa 130g ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Pieczarkowa z makaronem 350ml(sel,mle,glu), sznycel drobiowy mielony 100g(jaj,glu), fasolka szparagowa 130g ziemniaki 200g woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Budyń 200ml(mle)	Budyń b/c 200ml(mle)
Kolacja	Paprykarz rybny 70g(ryba,seler) 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 wp konserwowa 60g pomidor b/skórki 80g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Szynka wp konserwowa 100g, pomidor b/skórki 80g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Paprykarz rybny 70g(ryba,seler) pomidor 80g tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb razowy 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 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-2247kcal B-90g- 15,8%T-78,8g- 31,6% kw. tł. nasyc- 34,2g W- 306g- 54%cukry- 61g błonnik- 29,4g, sól-1975mg	En-1987kcal B-87,2g- 17,0%T-56,8g- 25,4% kw. tł. nasyc.-20,8g W- 289,0g-58%, cukry-58g błonnik- 20,4g, sól- 1960mg	En-2364kcal B-104g- 17%T-70,3g- 26,7% kw. tł. nasyc.- 29g W- 340,7g- 57,6%, cukry-83g błonnik- 22g, sól- 1980g	En-2320kcal B- 93g- 19,0% T-78,8g- 29,2% kw.tł.nasyc.-30g W- 287g- 54,1%,cukry-64g błonnik- 33g, sól- 2001mg

02.10.2025 czwartek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Schab z komina 60g(soj.), twaróg 70g(mle), masło 15g(mle), sałata 30g, chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), herbata 250ml	Schab z komina 100g(soj.), masło 15g(mle), sałata 30g, chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Schab z komina 100g(soj.), masło 15g(mle), sałata 30g, chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Schab z komina 60g(soj.), twaróg 70g(mle), masło 15g(mle), sałata 30g chleb razowy 100g(glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Szynka z kurcząt 20g(soj,gor), jabłko pieczone 1szt,masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),	Szynka z kurcząt 20g(soj,gor), jabłko 1szt, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),
Obiad	Zupa krem z dyni 350ml(sel,glu), sos z kurczakiem i warzywami 200g(glu,mle,), makaron penne 200g (glu), surówka z warzyw mieszanych 130g (sel,mle), woda z syropem malinowym 250ml	Zupa krem z dyni 350ml(sel,glu), sos z kurczakiem i warzywami 200g(glu,mle,), makaron penne 200g (glu), surówka z warzyw mieszanych 130g (sel,mle), woda z syropem malinowym 250ml	Zupa krem z dyni 350ml(sel,glu), sos z kurczakiem i warzywami 200g(glu,mle,), makaron penne 200g (glu), surówka z warzyw mieszanych 130g (sel,mle),, woda z syropem malinowym 250ml	Zupa krem z dyni 350ml(sel,glu), sos z kurczakiem i warzywami 200g(glu,mle,), makaron penne 200g (glu), surówka z warzyw mieszanych b/c 130g (sel,mle),,woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Herbatniki 30g (mle,glu,jaj)	Sok pomidorowy 250ml
Kolacja	Śniadaniowa dr 60g(soj), pomidor 80g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Śniadaniowa dr 60g(soj), pomidor b/s 80g, tłuszcz do smarowania 15g(mle)chleb mieszany pszenno- żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Śniadaniowa dr 100g(soj), pomidor b/s 80g, tłuszcz do smarowania 15g(mle)chleb mieszany pszenno- żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Śniadaniowa dr 60g(soj), pomidor 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)	Gruszka 1szt	Gruszka 1szt
Wartość energetyczna	En-2181kcal, B-92,30g- 16% T-67,80g- 30%kw.tł.nasyc26g W- 296g- 56,9% cukry-50g błonnik- 27g, sól-1897mg	En-2115kcalB-82,3g- 16% T-67,4g- 30,1%kw.tł.nasyc.- 26g W- 303g-57% cukry-49g błonnik- 20g, sól- 1890mg	En-2487kcal, B-99,8g- 16% T-83,0g- 31,3%kw.tł.nasyc.-33g W- 344,6g- 55,4% cukry- 72g błonnik-23g, sól-1890mg	En-2226kcal, B-95g- 17,2% T-73,4g- 34,3%kw.tł.nasyc.- 29g W- 269,6g-53,2% cukry-50g błonnik-35g, sól-2001mg

03.10.2025 piątek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Ser żółty 60g(mle), dżem 50g, masło 15g(mle), sałata 30g, chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), herbata 250ml	Twaróg 70g(mle) dżem 50g, masło 15g(mle), sałata 30g chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Twaróg 100g(mle), dżem 50g, masło 15g(mle), sałata 30g, chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Ser żółty 100g (mle), masło 15g(mle), sałata 30g, chleb razowy 100g(glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Kiełbasa szynkowa 20g, sałata 10g masło 5g,(mle) chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu)	Kiełbasa szynkowa 20g, sałata 10g, masło 5g,(mle) chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu)
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 350ml(sel,mle,glu), kotlet rybny 100g (ryba, glu, jaja), surówka Colesław 130g (jaja), ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Brokułowa z ziemniakami 350ml(sel,mle,glu), roladka rybna z warzywami 100g (ryba,glu,jaj), sos koperkowy 100ml(glu), buraczki 130g ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Brokułowa z ziemniakami 350ml(sel,mle,glu), roladka rybna z warzywami 100g (ryba,glu,jaj), sos koperkowy 100ml(glu), buraczki 130g ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Brokułowa z ziemniakami 350ml(sel,mle,glu), kotlet rybny 100g (ryba, glu, jaja), surówka Colesław 130g (jaja), ziemniaki 200g, ,woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Kasza manna z syropem malinowym 200ml (mle,glu)	Jogurt naturalny 150g (mle)
Kolacja	Jajko gotowane 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 gotowane 2szt (jaja), pomidor b/skorki 80g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Jajko gotowane 2szt (jaja), pomidor b/skorki 80g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Jajko gotowane 2szt (jaja), 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-2206kcal B-89,7g- 15,0% T-75,0- 30,5% kw.tł.nasyc.-21gW- 284g- 56,7% cukry-64g, błonnik-24g sód-2002mg	En-2002kcal B-88g- 17,7% T-45,1g- 23,4%kw.tł.nasyc.-25g W- 301g-57% cukry-49g błonnik-20g, sód- 2000mg	En-2324kcal B-118g- 18,0% T-57g- 24,6% kw.tł.nasyc.-33g W- 344g- 59%, cukry-70g błonnik-24g, sód- 2000mg	En-2350kcal B-90g- 19% T-79g- 31,0% kw.tł.nasyc.-29g W- 280g- 50% cukry-46g błonnik-33g, sód-2002mg

04.10.2025 sobota

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (mle), szynka drobiowa 60g, masło 15g(mle), jabłko 1szt chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), herbata 250ml	Jogurt naturalny 150g (mle) szynka drobiowa 60g, masło 15g(mle), jabłko pieczone 1szt, chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Jogurt naturalny 150g (mle) szynka drobiowa 60g, masło 15g(mle), jabłko pieczone 1szt, chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Jogurt naturalny 150g (mle), szynka drobiowa 60g, masło 15g(mle), jabłko 1szt chleb razowy 100g(glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Twaróg 30g(mle), sałata 10g,masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 30g(glu),	Twaróg 30g(mle), sałata 10g,masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),
Obiad	Selerowa z ziemniakami 350ml (sel,mle,glu), fasolka po bretońsku 300g (glu,gor), ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Selerowa z ziemniakami 350ml (sel,mle,glu)pierś gotowana 100g, sos szpinakowy 100ml (glu), surówka z marchewki i jabłka 130g(mle), ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Selerowa z ziemniakami 350ml (sel,mle,glu), pierś gotowana 100g, sos szpinakowy 100ml (glu), surówka z marchewki i jabłka 130g(mle)ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250m	Selerowa z ziemniakami 350ml (sel,mle,glu) fasolka po bretońsku 300g (glu,gor), ziemniaki 200g, woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Kisiel 200ml	Kisiel b/c 200ml
Kolacja	Ser topiony 50g(mle), 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)	Kiełbasa szynkowa 60g(soj,gor) pomidor b/skórki 80g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Kiełbasa szynkowa 100g(soj,gor) pomidor b/skórki 80g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Ser topiony 50g(mle)ogórek kiszony 80g, 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 słupki 100g
Wartość energetyczna	En-2112kcalB-75g- 15% T-69g- 32%kw.tł.nasyc.- 28g,W- 267g- 55,%cukry- 50g,błonnik-27gsód-1986mg	En-1950kcalB-80g- 16,7% T-62,3g- 26,6%kw.tł.nasyc.-24g W- 276g-58%cukry-50g błonnik- 21g,sód-1970mg	En-2225kcalB-99g- 18% T-67,5g- 27,7%kw.tł.nastc.- 29gW- 308g- 55% cukry-59g błonnik-23g,sód- 1980mg	En-2226kcalB-78g- 15,4% T-74g- 38,5%kw.tł.nasyc.- 32gW- 270g- 51%cukry- 47gbłonnik- 34g,sód- 1997mg

05.10.2025 niedziela

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Jajko 1szt(jaj), polędwica sopocka 60g, pomidor 80g, masło 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), herbata 250ml	Jajko 1szt(jaj), polędwica sopocka 60g, pomidor b/s80g, masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Jajko 2szt(jaj), polędwica sopocka 60g, pomidor b/s80g, masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Jajko 1szt(jaj), polędwica sopocka 60g, pomidor 80g masło 15g (mle) chleb razowy 100g(glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Śniadaniowa dr 20g, sałata 10g, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),	Śniadaniowa dr 20g, sałata 10g masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu)
Obiad	Zupa solferino z ziemniakami 350ml,(sel,glu,mle) pieczeń z szynki 100g, sos własny 100ml(glu), surówka z kapusty pekińskiej 130g, kasza jęczmienna 200g (glu) woda z syropem malinowym 250ml	Zupa solferino z ziemniakami 350ml,(sel,glu,mle) pieczeń z szynki 100g, sos własny 100ml(glu), sałata z jogurtem 60g(mle) kasza jęczmienna 200g (glu) woda z syropem malinowym 250ml	Zupa solferino z ziemniakami 350ml,(sel,glu,mle) pieczeń z szynki 100g,, sos własny 100ml(glu), sałata z jogurtem 60g(mle) kasza jęczmienna 200g (glu) woda z syropem malinowym 250m	Zupa solferino z ziemniakami 350ml,(sel,glu,mle) pieczeń z szynki 100g, sos własny 100ml(glu), surówka z kapusty pekińskiej 130g, kasza jęczmienna 200g (glu) woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Pomarańcza 1/2szt	Pomarańcza 1/2szt
Kolacja	Sałatka jarzynowa 150g(jaj,gor,sel), szynka z kurcząt 30g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Sałatka jarzynowa dieta 150g(sel), szynka z kurcząt 30g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Sałatka jarzynowa 150g(sel), szynka z kurcząt 60g,, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Sałatka jarzynowa 150g(jaj,gor,sel), szynka z kurcząt 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-2295kcal B-95,5g- 22% T-88g- 36,8% kw.tł.nasyc.-45g W- 284g- 44% cukry-60g błonnik-27g, sód- 2002mg	En-2060kcal B-96g- 20,0% T-62g-30,8% kw.tł.nasyc.-28g W- 289g- 49,2% cukry-58g błonnik-20g, sód-1978mg	En-2270kcal B-115g- 20,8% T-75g- 31,2% kw.tł.nasyc.-34g W- 320g- 48% cukry-67g, błonnik-21g sód- 2003mg	En-2281kcal B- 103g- 23% T-90g- 35,6% kw.tł.nasyc.-32g W- 282g- 43% cukry- 50g błonnik-30g, sód- 2003mg

06.10.2025 poniedziałek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kiełbasa kanapkowa 60g, ser żółty 60g (mle) sałata 30g, masło 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), herbata 250ml	Kiełbasa kanapkowa 60g, twaróg 70g (mle), sałata 30g , masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Kiełbasa kanapkowa 60g twaróg 100g (mle), sałata 30g , masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Kiełbasa kanapkowa 60g, ser żółty 60g (mle) sałata 30g , masło 15g(mle) chleb razowy 100g(glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Polędwica Ani 20g, jabłko pieczone 1szt, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),	Polędwica Ani 20g, jabłko 1szt, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),
Obiad	Krupnik z ziemniakami 350ml(sel,glu,mle), łazanki z kapustą i mięsem 300g (glu), jabłko 150g woda z syropem malinowym 250ml	Krupnik z ziemniakami 350ml(sel,glu,mle), sos mięsno-jarzynowy dr (sel,glu), makaron 200g (glu), brokuły 130g, woda z syropem malinowym 250ml	Krupnik z ziemniakami 350ml(sel,glu,mle), sos mięsno-jarzynowy dr (sel,glu), makaron 200g (glu), brokuły 130g , woda z syropem malinowym 250ml	Krupnik z ziemniakami 350ml(sel,glu,mle), łazanki z kapustą i mięsem 300g (glu) jabłko 150g ziemniaki 200g woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Galaretka jogurtowo-owocowa 200g(mle)	Jogurt naturalny 150g 1szt (mle)
Kolacja	Polędwica z kurcząt 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)	Polędwica z kurcząt 60g pomidor b/sk 80g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Polędwica z kurcząt 100g, pomidor b/sk 80g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Polędwica z kurcząt 60g pomidor 80g 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- 1szt
Wartość energetyczna	En-2045kcalB-92g- 12,4% T-63g- 26,5%kw.tł.nasyc.- 30gW- 261g- 61%cukry- 94g błonnik- 30g,sód- 1870mg	En-1937kcalB-90g- 11,8%T- 49g- 21,5%kw.tł.nasyc.- 20g W- 289g-66%cukry-98g błonnik- 20g, sól-1860mg	En-2576kcalB-126g- 15% T-75g- 22%kw.tł.nasyc.- 25g W-308g- 63%cukry- 101g błonnik-24g,sód- 1880mg	En-2128kcal B-105g- 17% T-69g- 35%kw.tł.nasyc.-35g W- 251g-58% cukry-36g błonnik-45gsód-1875mg

07.10.2025 wtorek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Dżem 50g śniadaniowa dr 60g(soj), sałata 30g, masło 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), herbata 250ml	Dżem 50g, śniadaniowa dr 60g(soj), sałata 30g masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Dżem 50g śniadaniowa dr 60g(soj), sałata 30g, masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Ser topiony 50g(mle), śniadaniowa dr 60g(soj), sałata 30g, masło 15g(mle) chleb razowy 100g(glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Kiełbasa krakowska 20g(gor), sałata 10g, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),	Kiełbasa krakowska 20g(gor), sałata 10g, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 350ml(sel,glu,mle), klopsik drobiowy 100g(glu,jaj), sos pomidorowy 100ml(glu), surówka z selera i jabłka 130g (sel, mle) ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 350ml(sel,mle,glu), klopsik drobiowy 100g(glu,jaj), sos pomidorowy 100ml(glu), surówka z selera i jabłka 130g (sel, mle) ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 350ml(sel,mle,glu), klopsik drobiowy 100g(glu,jaj), sos pomidorowy 100ml(glu), surówka z selera i jabłka 130g (sel, mle) ,ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 350ml(sel,glu,mle), klopsik drobiowy 100g(glu,jaj), sos pomidorowy 100ml(glu), surówka z selera i jabłka b/c 130g (sel, mle) ziemniaki 200g,woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Biszkopty 30g(glu,jaj,mle)	Sok z buraka 300ml
Kolacja	Pasztet drobiowy 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 konserwowa wp 60g, pomidor b/s 80g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Szynka konserwowa wp 100g,, pomidor b/s80g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Pasztet drobiowy 60g pomidor 80g, 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-2192kcal B-81g- 14,6% T-63g- 27,3%kw.tł.nasyc.-26g W- 287g- 58% cukry-47g błonnik-28g, sól- 2004mg	En-2026kcal B-75g- 14,8% T- 64g- 28,4%kw.tł.nasyc.-25g W- 298g-57%cukry- 46g błonnik-23g, sól- 1995mg	En-2432kcal B-90g- 14,8% T-76g- 28%kw.tł.nasyc.-29g W- 362g- 57% cukry-60g błonnik-27g, sól- 1999mg	En-2298kcal B-986g- 15,4% T-71g- 29,6% kw.tł.nasyc.-30g W- 304g-55%cukry-46g błonnik-39g, sól-2002mg

