

Jadłospis dekadowy 30.06 -09.07.2025r.
30.06.2025 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, sód-1876mg	En-2123kcal B-66g- 11,8% T-54,4g- 23% kw.tl.nasyc-22g W- 355g-64,2% cukry-98g błonnik-17g, sód-1867mg	En-2321kcal B-103g- 18% T-64,2g- 24,8% kw.tl.nasyc27g W- 381g- 60% cukry-99g błonnik-21g, sód-1875mg	En-2298cal B-98,8g- 17,1% T-84,3g- 33%kw.tl.nasyc.-34g W- 308g- 49,9% cukry-50g błonnik-42g, sód-1957mg

--	--	--	--	--

01.07.2025 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 kiszony 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 kiszony 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

02.07.2025 środa

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Śniadaniowa drobiowa 60g, ser żółty 50g (mle), masło 15g(mle), rzodkiewki 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), rzodkiewki 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,), klopsik 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),klopsik 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), klopsik 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), klopsik 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,sód-1969mg	En-2400kcalB-115g- 19,1% T-66g- 24,7%kw.tł.nasyc.-23g W- 351g- 55,2%cukry-69g błonnik-24g,sód-1987mg	En-2174kcalB-101g- 18,4% T-71g- 29,3%kw.tł.nasyc-25gW- 304g-47,7%cukry-62g błonnik-37g, sól-2001mg

03.07.2025 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,sód-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

04.07.2025 piątek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Dżem 50g, szynka z kurcząt 60g, ogórek świeży 80g, 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 ogórek świeży 80g, masło 15g (mle) chleb razowy 100g(glu) herbata b/c 250ml
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 rybny 100g (ryba,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 rybny 100g (ryba,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), rzodkiewki 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), 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), rzodkiewki 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-2164kcal B-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

05.07.2025 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/skórki 80g, masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Filet wędzony 100g, pomidor b/skórki 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), jabłko 1szt, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),
Obiad	Krupnik z ziemniakami 350ml(sel,mle,glu), bigos z mięsem 300g ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Krupnik z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), udziec z kurczaka duszony 130g, sos własny 100ml (glul), brokuły 130g, ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Krupnik z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), udziec z kurczaka duszony 130g, sos własny 100ml (glul), brokuły 130g, ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Krupnik 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 schabowa 60g(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, sól-1994mg	En-1960kcal B-93,0g- 18,9% T-47,0- 21,5%, kw.tł.nasyc.-21g W- 296g-59,6%, cukry-61g błonnik-22g, sól1974mg	En-2215kcal B-119g- 20,5% T-51,6g- 20%, kw.tł.nasyc.-25g W- 343g- 59,5%, cukry-85g błonnik-23g, sól-1998mg	En-2118kcal B-100g- 18,8% T-62g- 26,3%, kw.tł.nasyc.-25g W- 309g-54,9%,cukry-61g błonnik-43g,sól-1995mg

06.07.2025 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), stek z cebulką 140g(glu,jaja), sałata z jogurtem 60g (mle), ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (sel,glu,mle), schab gotowany 100g w sosie pietruszkowym 100ml(glu) , sałata z jogurtem 60g (mle)ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Pomidorowa z makaronem350ml (sel,glu,mle), schab gotowany 100g w sosie pietruszkowym100ml(glu) sałata z jogurtem 60g (mle)ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (sel,glu,mle), stek z cebulką 140g (glu,jaja), 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 150g 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 150g, 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-2165kcal B-83,0g- 17,% T-79g- 27,3%,kw.tł.nasyc.-21g W- 289g- 55,7% cukry-52g błonnik-27g, sól-1983mg	En-1945kcal B-91g- 19,7%, T-48g- 22,2% kw.tł.nasyc.-20g W- 270g-58,1%, cukry-50g błonnik-18g, sól-1859mg	En-2164kcal B-105g- 19,4%, T-53,7g- 22,3% kw.tł.nasyc.-25g W- 322g- 58,3%, cukry-74g błonnik-19g, sól-1879mg	En-2205kcal B-96g- 18,3%, T-80g- 29,3% kw.tł.nasyc.-27g W- 299g- 52,4%, cukry-55g błonnik-34g, sól-1987mg

07.07.2025 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 ze świeżej 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 ze świeżej 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	Pomarańcza 1szt	Pomarańcza 1szt	Pomarańcza 1szt	Pomarańcza 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, sód-1995mg	En-2092kcalB-72g- 13,5% T-60g- 31,9%kw.tł.nasyc.-25g W- 299g-54,6%cukry-40g błonnik-21g, sód-1984mg	En-2377kcalB- 106g- 14,5% T-66,0- 33,4%kw.tł.nasyc-34g W- 353g- 52,1%cukry-42g błonnik-23g, sód-1993mg	En-2229kcalB-92g- 15,4% T-72g- 37,6%kw.tł.nasyc.-34g W- 309g- 47%,cukry-28g błonnik-35g,sód-1998mg

08.07.2025 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	Szpinakowa z ziemniakami 350ml (sel), 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	Szpinakowa ziemniakami 350ml (sel), gulasz wieprzowy 200g (glu), marchew oprószana 130g (mle,glu), kasza jęczmienna 200g (glu) woda z syropem malinowym 250ml
Podwieczorek			Kisiel z jabłkiem 200g	Kisiel z jabłkiem 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

09.07.2025 środa

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Ser żółty 60g(mle), filet wędzony 30g arbuz 150g, masło 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu) herbata 250ml	Serek twarogowy naturalny 70g(mle), filet wędzony 30g arbuz 150g,, masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Serek twarogowy naturalny 100g(mle), filet wędzony 30g arbuz 150g,, masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Ser żółty 60g,(mle) filet wędzony 30g arbuz 150g, 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), mizeria 130g (mle) 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), przazik 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), mizeria 130g (mle) ziemniaki 200g woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Budyń 200ml(mle)	Budyń b/c 200ml(mle)
Kolacja	Szynka wp konserwowa 60g pomidor 80g tłuszcz do smarowania 15g, chleb mieszany pszenno-żytni 50g, chleb razowy 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml	Szynka wp konserwowa 60g pomidor b/skórki 80g, tłuszcz do smarowania 15g, chleb mieszany pszenno-żytni 100g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml	Szynka wp konserwowa 100g, pomidor b/skórki 80g, tłuszcz do smarowania 15g, chleb mieszany pszenno-żytni 100g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml	Szynka wp konserwowa 60g pomidor 80g tłuszcz do smarowania 15g, chleb razowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml
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

