

Jadłospis	Piątek (2025-12-05)					
Dieta podstawowa 05-14.12.2025 E: 1980.71 kcal , B: 84.02 g , T: 75.02 g , W: 265.36 g , Błonnik pokarmowy: 30 , Cukier: 32.52 g , Wapń: 729.36 , Żelazo: 13.8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.26 , Sól: 4.07 , B: 17% , T: 34% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Sałata lodowa 30g Masło 15g (07) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (07) (Twaróg półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szczypiorek)	Obiad Zupa rybna 350g (09) (Karmazyn atlantycki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09,01) (Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek, Jajka, Kasza jaglana, Bułka tarta) Kalafior 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Hummus 100g (11)	Dodatek nocny Sok pomarańczowy 200g		
Dieta cukrzycowa 05-14.12.2025 E: 2381.26 kcal , B: 99.38 g , T: 88.18 g , W: 322.89 g , Błonnik pokarmowy: 34.59 , Cukier: 39.11 g , Wapń: 972.25 , Żelazo: 16.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.9 , Sól: 5.04 , B: 17% , T: 33% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Sałata lodowa 30g Masło 15g (07) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (07) (Twaróg półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szczypiorek)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Jajka 50g (03)	Obiad Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09,01) (Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek, Jajka, Kasza jaglana, Bułka tarta) Kalafior 130g Ryż biały 200g Woda 250g Zupa rybna 350g (09) (Karmazyn atlantycki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)	Podwieczorek Budyń bez cukru 200g (07,03,06) (Budyń bez cukru, Mleko 2%)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Hummus 100g (11)	Dodatek nocny Sok pomarańczowy 200g
Dieta lekkostrawna 05-14.12.2025 E: 1891.19 kcal , B: 93.81 g , T: 60.77 g , W: 257.43 g , Błonnik pokarmowy: 15.81 , Cukier: 32.65 g , Wapń: 691.51 , Żelazo: 11.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.78 , Sól: 5.08 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Sałata lodowa 30g Masło 15g (07) Twarożek z pomidorami bez skóry 140g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, pomidor, bez skóry)	Obiad Zupa rybna 350g (09) (Karmazyn atlantycki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09,01) (Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek, Jajka, Kasza jaglana, Bułka tarta) Kalafior 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 101g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	Dodatek nocny Sok pomarańczowy 200g		

Jadłospis	Piątek (2025-12-05)					
Dieta bogatobiałkowa 05-14.12.2025 E: 2296.64 kcal , B: 110.78 g , T: 74 g , W: 313.05 g , Błonnik pokarmowy: 17.56 , Cukier: 51.12 g , Wapń: 946.66 , Żelazo: 13.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.38 , Sól: 6.06 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Sałata lodowa 30g Masło 15g (07) Twarożek z pomidorami bez skóry 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>pomidor, bez skóry)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Zupa rybna 350g (09) <i>(Karmazyn atlantycki,</i> <i>Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Koperek, Koncentrat</i> <i>omid. 30%, Bulion</i> <i>warzywny, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska)</i> Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09,01) <i>(Jajka, Sól, Śmietana</i> <i>flora wegańska,</i> <i>Bulion warzywny,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Koperek, Jajka, Kasza</i> <i>jaglana, Bułka tarta)</i> Kalafior 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Budyń 200g (01,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 101g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól,</i> <i>Jogurt natur. 2%)</i>	Sok pomarańczowy 200g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2025-12-06)					
Dieta podstawowa 05-14.12.2025 E: 2176.84 kcal , B: 96.63 g , T: 99.83 g , W: 242.75 g , Błonnik pokarmowy: 29.21 , Cukier: 46.13 g , Wapń: 962.13 , Żelazo: 12.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 49.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.62 , Sól: 7.55 , B: 18% , T: 41% , W: 41%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Żurek 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Chuda kiełbasa, Kiełbasa biała surowa, Zakwas na żur) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Makaron bolognese 200g (09,01) (Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Wafelek czekoladowy 40g (05,06,08)		
Dieta cukrzycowa 05-14.12.2025 E: 2376.59 kcal , B: 113.82 g , T: 103.82 g , W: 270.17 g , Błonnik pokarmowy: 35.88 , Cukier: 50.83 g , Wapń: 1486.52 , Żelazo: 14.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 51.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.11 , Sól: 8.83 , B: 19% , T: 39% , W: 42%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Ser żółty 30g (07)	Żurek 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Chuda kiełbasa, Kiełbasa biała surowa, Zakwas na żur) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Makaron bolognese 200g (09,01) (Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny) Woda 250g	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Jabłko 150g

Jadłospis	Sobota (2025-12-06)					
Dieta lekkostrawna 05-14.12.2025 E: 2054.9 kcal, B: 91.39 g, T: 83.69 g, W: 244.18 g, Błonnik pokarmowy: 20.41 , Cukier: 44.28 g, Wapń: 871.55 , Żelazo: 8.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.92 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.47 , Sól: 8.35 , B: 18% , T: 37% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese 200g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Dodatek nocny Wafelek czekoladowy 40g (05,06,08)		
Dieta bogatobiałkowa 05-14.12.2025 E: 2347.15 kcal, B: 108.45 g, T: 92 g, W: 282.04 g, Błonnik pokarmowy: 21.88 , Cukier: 55.08 g, Wapń: 1141.7 , Żelazo: 9.51 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 46.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.53 , Sól: 9.8 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka konserwowa 30g	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese 200g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Dodatek nocny Wafelek czekoladowy 40g (05,06,08)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Niedziela (2025-12-07)					
Dieta podstawowa 05-14.12.2025 E: 2212.75 kcal, B: 110.36 g, T: 75.32 g, W: 290.95 g, Błonnik pokarmowy: 33.21 , Cukier: 65.53 g, Wapń: 1226.76 , Żelazo: 13.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.83 , Sól: 9.4 , B: 20% , T: 31% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (09) <i>(Koncentrat pomid.</i> <i>30%, Pomidory z</i> <i>puszki, Marchew, Sól,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Makaron pszenny</i> <i>świderki, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska, Por)</i> Rzucanki drobiowe 151g (01,07,03) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Mąka pszenna,</i> <i>Papryka czerwona,</i> <i>Pieczarki, Ser Gouda,</i> <i>Jajka, Mleko 3.2%,</i> <i>Sól)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g (07) <i>(Marchew, Jabłko,</i> <i>Jogurt naturalny</i> <i>1.5%, Pietruszka)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Cukinia,</i> <i>Sól, Pietruszka, Bulion</i> <i>warzywny, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> kasza kuskus gotowana 200g (01) <i>(Kasza kuskus, Woda)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 30g Pasta z makreli 101g (04,07,03) <i>(Makrela wędzona,</i> <i>Twaróg chudy,</i> <i>Szczypiorek, Jajka)</i>	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Niedziela (2025-12-07)					
Dieta cukrzycowa 05-14.12.2025 E: 2320.4 kcal, B: 118.91 g, T: 81.05 g, W: 330.64 g, Błonnik pokarmowy: 40.53 , Cukier: 38.58 g, Wapń: 1288.95 , Żelazo: 15.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.61 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.06 , Sól: 10.37 , B: 20% , T: 31% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Polędwica w galarecie 30g (01,07,06,09)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska, Por)</i> Rzucanki drobiowe 151g (01,07,03) <i>(Pierś z kurczaka, Mąka pszenna, Papryka czerwona, Pieczarki, Ser Gouda, Jajka, Mleko 3.2%, Sól)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g (07) <i>(Marchew, Jabłko, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> kasza kuskus gotowana 200g (01) <i>(Kasza kuskus, Woda)</i> Woda 250g	Podwieczorek Mandarynki 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 30g Pasta z makreli 101g (04,07,03) <i>(Makrela wędzona, Twaróg chudy, Szczypiorek, Jajka)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g

Jadłospis	Niedziela (2025-12-07)					
Dieta lekkostrawna 05-14.12.2025 E: 2056.36 kcal, B: 105.22 g, T: 49.76 g, W: 310.08 g, Błonnik pokarmowy: 24.01 , Cukier: 83.4 g, Wapń: 724.33 , Żelazo: 11.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.25 , Sól: 6.52 , B: 20% , T: 22% , W: 58%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 30g Jajka 50g (03) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora węgárska, Por)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g (07) <i>(Marchew, Jabłko, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Pietruszka, Jajka kacze)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> kasza kuskus gotowana 200g (01) <i>(Kasza kuskus, Woda)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 100g (07)	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Niedziela (2025-12-07)					
Dieta bogatobiałkowa 05-14.12.2025 E: 2315.31 kcal, B: 115.07 g, T: 55.34 g, W: 354.77 g, Błonnik pokarmowy: 28.48 , Cukier: 97.7 g, Wapń: 782.18 , Żelazo: 12.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.42 , Sól: 7.49 , B: 20% , T: 22% , W: 58%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 30g Jajka 50g (03) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Polędwica w galarecie 30g (01,07,06,09)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (09) <i>(Koncentrat pomid.</i> <i>30%, Pomidory z</i> <i>puszki, Marchew, Sól,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Makaron pszenny</i> <i>świderki, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora węgárska, Por)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g (07) <i>(Marchew, Jabłko,</i> <i>Jogurt naturalny</i> <i>1.5%, Pietruszka)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Przyprawa do</i> <i>kurczaka, Pietruszka,</i> <i>Jajka kacze)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Cukinia,</i> <i>Sól, Pietruszka, Bulion</i> <i>warzywny, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> kasza kuskus gotowana 200g (01) <i>(Kasza kuskus, Woda)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Mandarynki 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 100g (07)	Kisiel owocowy 200g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Poniedziałek (2025-12-08)					
Dieta podstawowa 05-14.12.2025 E: 2137.1 kcal, B: 105.37 g, T: 67.29 g, W: 294.17 g, Błonnik pokarmowy: 26.3 , Cukier: 34.62 g, Wapń: 1130.17 , Żelazo: 10.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.4 , Sól: 5.68 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Szynka miódowa 60g (01,07,06,09)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> południczeki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Kalafior 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Szynka konserwowa 60g	Kasza manna z sokiem malinowym 250g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		
Dieta cukrzykowa 05-14.12.2025 E: 2393.73 kcal, B: 112.77 g, T: 75.42 g, W: 336.21 g, Błonnik pokarmowy: 33.82 , Cukier: 44.29 g, Wapń: 1176.5 , Żelazo: 12.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.72 , Sól: 6.3 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Szynka miódowa 60g (01,07,06,09)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Twarożek z pomidorami 30g (07) <i>(Twaróg chudy, Pomidor, Jogurt naturalny 1.5%)</i>	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> południczeki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Kalafior 130g Ryż biały 200g Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Szynka konserwowa 60g	Kasza manna b/c 250g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>
Dieta lekkostrawna 05-14.12.2025 E: 2165 kcal, B: 104.98 g, T: 66.75 g, W: 298.72 g, Błonnik pokarmowy: 17.91 , Cukier: 33.81 g, Wapń: 959.24 , Żelazo: 8.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.93 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.54 , Sól: 4.91 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> południczeki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Kalafior 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 30g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Szynka konserwowa 60g	Kasza manna z sokiem malinowym 250g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		

Jadłospis	Poniedziałek (2025-12-08)					
Dieta bogatobiałkowa 05-14.12.2025 E: 2520.78 kcal , B: 120.13 g , T: 75.26 g , W: 354.26 g , Błonnik pokarmowy: 19.47 , Cukier: 52.65 g , Wapń: 1218.29 , Żelazo: 9.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.49 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.7 , Sól: 5.72 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Twarożek z pomidorami bez skóry 30g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, pomidor, bez skóry)</i>	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska)</i> południczeki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora węgarska, Koperek)</i> Kalafior 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Budyń 200g (01,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 30g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Szynka konserwowa 60g	Kasza manna z sokiem malinowym 250g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>

01-Zboża zawierające gluten, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Wtorek (2025-12-09)					
Dieta podstawowa 05-14.12.2025 E: 1980.64 kcal , B: 95.13 g , T: 75.44 g , W: 247.17 g , Błonnik pokarmowy: 28.64 , Cukier: 38.38 g , Wapń: 905.63 , Żelazo: 14.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.09 , Sól: 10.1 , B: 19% , T: 34% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 30g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pieczeń rzymska 100g (03,01) <i>(Łopatką wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka, Bułka tarta)</i> Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Parówki drobiowe 80g (01,06) Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta cukrzycowa 05-14.12.2025 E: 2239.59 kcal , B: 104.45 g , T: 86.65 g , W: 280.56 g , Błonnik pokarmowy: 36.29 , Cukier: 36.57 g , Wapń: 975.42 , Żelazo: 17.15 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.81 , Sól: 11.12 , B: 19% , T: 35% , W: 46%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 30g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Jajka 50g (03)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pieczeń rzymska 100g (03,01) <i>(Łopatką wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka, Bułka tarta)</i> Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g	Gruszka 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Parówki drobiowe 80g (01,06) Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Jogurt natur. 2% 150g (07)

Jadłospis	Wtorek (2025-12-09)					
Dieta lekkostrawna 05-14.12.2025 E: 2059.24 kcal , B: 111.09 g , T: 73.64 g , W: 250.73 g , Błonnik pokarmowy: 19.14 , Cukier: 38.36 g , Wapń: 927.77 , Żelazo: 13.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.54 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.72 , Sól: 8.75 , B: 22% , T: 32% , W: 46%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 30g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pieczeń rzymska 100g (03,01) <i>(Łopatka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka, Bułka tarta)</i> Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Schab 60g	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta bogatobiałkowa 05-14.12.2025 E: 2387.09 kcal , B: 122.78 g , T: 83.55 g , W: 301.03 g , Błonnik pokarmowy: 24 , Cukier: 54.32 g , Wapń: 980.32 , Żelazo: 15.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.34 , Sól: 9.54 , B: 21% , T: 32% , W: 47%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 30g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pieczeń rzymska 100g (03,01) <i>(Łopatka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka, Bułka tarta)</i> Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Gruszka 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Schab 60g	Jogurt owocowy 150g (07)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	środa (2025-12-10)					
Dieta podstawowa 05-14.12.2025 E: 1984.29 kcal , B: 99.14 g , T: 64.97 g , W: 268.56 g , Błonnik pokarmowy: 30.57 , Cukier: 53.16 g , Wapń: 550.28 , Żelazo: 13.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.3 , Sól: 6.77 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jajka 50g (03) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Kasza jęczmienna pęczak, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Szaszłyk drobiowy z warzywami 150g <i>(Pierś z kurczaka, Cukinia, Papryka czerwona)</i> Ziemniaki 200g Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Woda 250g Syrup malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 30g Szynka miodowa 60g (01,07,06,09) Szynka konserwowa 60g	Dodatek nocny Banan 150g		
Dieta cukrzycowa 05-14.12.2025 E: 2320.74 kcal , B: 109.09 g , T: 79.9 g , W: 342.48 g , Błonnik pokarmowy: 36.51 , Cukier: 31.46 g , Wapń: 816.2 , Żelazo: 15.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.24 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.8 , Sól: 7.78 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jajka 50g (03) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Kasza jęczmienna pęczak, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Szaszłyk drobiowy z warzywami 150g <i>(Pierś z kurczaka, Cukinia, Papryka czerwona)</i> Ziemniaki 200g Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 30g Szynka miodowa 60g (01,07,06,09) Szynka konserwowa 60g	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>
Dieta lekkostrawna 05-14.12.2025 E: 2050.54 kcal , B: 107.66 g , T: 64.59 g , W: 273.69 g , Błonnik pokarmowy: 22.37 , Cukier: 51.56 g , Wapń: 542.53 , Żelazo: 11.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.09 , Sól: 6.82 , B: 21% , T: 28% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Kasza jęczmienna pęczak, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Szaszłyk drobiowy z warzywami lekkostr. 150g <i>(Filety z kurczaka, Cukinia, Marchew)</i> Ziemniaki 200g Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Woda 250g Syrup malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 30g Szynka miodowa 60g (01,07,06,09) Szynka konserwowa 60g	Dodatek nocny Banan 150g		

Jadłospis	środa (2025-12-10)					
Dieta bogatobiałkowa 05-14.12.2025 E: 2491.99 kcal, B: 114.42 g, T: 76.4 g, W: 353.46 g, Błonnik pokarmowy: 27.95 , Cukier: 91.33 g, Wapń: 606.41 , Żelazo: 13.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.52 , Sól: 7.63 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Kasza jęczmienna pęczak, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora węgarska)</i> Szaszłyk drobiowy z warzywami lekkostr. 150g <i>(Filety z kurczaka, Cukinia, Marchew)</i> Ziemniaki 200g Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 30g Szynka miodowa 60g (01,07,06,09) Szynka konserwowa 60g	Banan 150g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Czwartek (2025-12-11)					
Dieta podstawowa 05-14.12.2025 E: 2003.19 kcal , B: 73.74 g , T: 76.79 g , W: 274.21 g , Błonnik pokarmowy: 31.61 , Cukier: 57.11 g , Wapń: 666.57 , Żelazo: 11.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.66 , Sól: 4.93 , B: 15% , T: 35% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 100g	Obiad Rosół z makaronem 350g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Mandarynki 150g		
Dieta cukrzycowa 05-14.12.2025 E: 2270.14 kcal , B: 89.92 g , T: 84.85 g , W: 308.66 g , Błonnik pokarmowy: 36.17 , Cukier: 66.3 g , Wapń: 970.76 , Żelazo: 13.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.04 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.82 , Sól: 5.76 , B: 16% , T: 34% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 100g	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Twaróg chudy 30g (07)	Obiad Rosół z makaronem 350g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Mandarynki 150g

Jadłospis	Czwartek (2025-12-11)					
Dieta lekkostrawna 05-14.12.2025 E: 1989.79 kcal , B: 86.81 g , T: 66.15 g , W: 277.69 g , Błonnik pokarmowy: 23.13 , Cukier: 50.18 g , Wapń: 606.47 , Żelazo: 10.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.63 , Sól: 5.8 , B: 17% , T: 30% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 30g Szynka miódowa 60g (01,07,06,09) Szynka wieprzowa 60g	Rosół z makaronem 350g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Mandarynki 150g		
Dieta bogatobiałkowa 05-14.12.2025 E: 2350.92 kcal , B: 108.86 g , T: 76.84 g , W: 322.16 g , Błonnik pokarmowy: 23.98 , Cukier: 53.94 g , Wapń: 1015.78 , Żelazo: 11.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.91 , Sól: 6.8 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 30g Szynka miódowa 60g (01,07,06,09) Szynka wieprzowa 60g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twaróg chudy 30g (07)	Rosół z makaronem 350g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Ryż gotowany na mleku 200g (07) <i>(Ryż biały, Mleko 2%, Cynamon)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Kefir 1.5% 200g (07)

01-Zboża zawierające gluten, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2025-12-12)					
Dieta podstawowa 05-14.12.2025 E: 1933.43 kcal, B: 92.85 g, T: 65.91 g, W: 260.15 g, Błonnik pokarmowy: 29.7 , Cukier: 53.46 g, Wapń: 1102.12 , Żelazo: 11.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.24 , Sól: 7.15 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Ser żółty 60g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) <i>(Sól, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek)</i> Kotlet z dorsza 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Woda 250g Syrup malinowy 5g Ziemniaki 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Twaróg chudy 60g (07)	Pomarańcza 150g		
Dieta cukrzycowa 05-14.12.2025 E: 2234.18 kcal, B: 105.81 g, T: 79.99 g, W: 292.69 g, Błonnik pokarmowy: 34.16 , Cukier: 60.79 g, Wapń: 1413.64 , Żelazo: 12.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.79 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.76 , Sól: 8.12 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Ser żółty 60g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) <i>(Sól, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek)</i> Kotlet z dorsza 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Woda 250g Ziemniaki 200g	Jogurt naturalny 1.5% 150g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Twaróg chudy 70g (07)	Pomarańcza 150g

Jadłospis	Piątek (2025-12-12)					
Dieta lekkostrawna 05-14.12.2025 E: 1853.63 kcal , B: 97.49 g , T: 57.33 g , W: 252.52 g , Błonnik pokarmowy: 24.46 , Cukier: 34.85 g , Wapń: 793.41 , Żelazo: 12.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.37 , Sól: 8.87 , B: 21% , T: 28% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 140g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) <i>(Sól, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek)</i> Kotlet z dorsza 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g Ziemniaki 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Twaróg chudy 70g (07)	Pomarańcza 150g		
Dieta bogatobiałkowa 05-14.12.2025 E: 2421.26 kcal , B: 119.85 g , T: 80.41 g , W: 320.46 g , Błonnik pokarmowy: 24.31 , Cukier: 40.58 g , Wapń: 1215.75 , Żelazo: 13.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.29 , Sól: 10.08 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 140g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) <i>(Sól, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek)</i> Kotlet z dorsza 92g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Woda 250g Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Syrop malinowy 5g Ziemniaki 200g	Kasza manna b/c 250g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Twaróg chudy 70g (07)	Kefir 2% 200g (07)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2025-12-13)					
Dieta podstawowa 05-14.12.2025 E: 1816.7 kcal , B: 91.69 g , T: 65.51 g , W: 231.4 g , Błonnik pokarmowy: 27.01 , Cukier: 27.33 g , Wapń: 880.16 , Żelazo: 10.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.49 , Sól: 5.49 , B: 20% , T: 32% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Grochówka 320g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Pierś grillowana 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 30g Sałatka z ryżem i gotowanym kurczakiem 150g (07) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Ogórek kiszony bez skóry, Jogurt natur. 2%)</i>	Jogurt natur. 2% 150g (07)		
Dieta cukrzycowa 05-14.12.2025 E: 2139.15 kcal , B: 103.78 g , T: 79.09 g , W: 272.98 g , Błonnik pokarmowy: 34.57 , Cukier: 40.18 g , Wapń: 1142.75 , Żelazo: 12.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.99 , Sól: 6.67 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Ser żółty 30g (07)	Grochówka 320g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Pierś grillowana 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 130g Ziemniaki 200g Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 30g Sałatka z ryżem i gotowanym kurczakiem 150g (07) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Ogórek kiszony bez skóry, Jogurt natur. 2%)</i>	Jogurt natur. 2% 150g (07)
Dieta lekkostrawna 05-14.12.2025 E: 1883.15 kcal , B: 97.14 g , T: 64.59 g , W: 242.65 g , Błonnik pokarmowy: 21.09 , Cukier: 28.66 g , Wapń: 862.81 , Żelazo: 9.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.45 , Sól: 5.52 , B: 21% , T: 31% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 30g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka z ryżem i gotowanym kurczakiem 150g (07) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Ogórek kiszony bez skóry, Jogurt natur. 2%)</i>	Jogurt natur. 2% 150g (07)		

Jadłospis	Sobota (2025-12-13)					
Dieta bogatobiałkowa 05-14.12.2025 E: 2199 kcal , B: 108.53 g , T: 74.8 g , W: 289.5 g , Błonnik pokarmowy: 25.8 , Cukier: 44.32 g , Wapń: 903.36 , Żelazo: 11.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.07 , Sól: 6.31 , B: 20% , T: 31% , W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 30g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka z ryżem i gotowanym kurczakiem 150g (07) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Ogórek kiszony bez skóry, Jogurt natur. 2%)</i>	Jogurt natur. 2% 150g (07)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Niedziela (2025-12-14)					
Dieta podstawowa 05-14.12.2025 E: 2049.81 kcal , B: 93.89 g , T: 83.63 g , W: 253.84 g , Błonnik pokarmowy: 28.81 , Cukier: 56.89 g , Wapń: 1103.72 , Żelazo: 16.41 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.6 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.35 , Sól: 5.87 , B: 18% , T: 37% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Szynka miódowa 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo warzywne z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Chuda kielbasa, Cukinia, Papryka czerwona, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Olej rzepakowy)</i> Buraki 130g Kasza jagłana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 50g (03) Szynka wieprzowa 60g	Dodatek nocny Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>		
Dieta cukrzycowa 05-14.12.2025 E: 2331.76 kcal , B: 103.52 g , T: 90.98 g , W: 301.56 g , Błonnik pokarmowy: 35.6 , Cukier: 63.16 g , Wapń: 1328.77 , Żelazo: 18.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.63 , Sól: 6.63 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Szynka miódowa 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Papryka czerwona 30g	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo warzywne z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Chuda kielbasa, Cukinia, Papryka czerwona, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Olej rzepakowy)</i> Buraki 130g Kasza jagłana 200g Woda 250g	Podwieczorek Ryż gotowany na mleku b/c 200g (07) <i>(Ryż biały, Cynamon, Mleko 1.5%)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 50g (03) Szynka wieprzowa 60g	Dodatek nocny Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>
Dieta lekkostrawna 05-14.12.2025 E: 1960.61 kcal , B: 81.42 g , T: 67.02 g , W: 277.7 g , Błonnik pokarmowy: 20.68 , Cukier: 73.34 g , Wapń: 567.82 , Żelazo: 14.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.72 , Sól: 4.75 , B: 17% , T: 31% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenney 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (01,07,06,09) Dżem morelowy 50g	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo warzywne z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Chuda kielbasa, Cukinia, Papryka czerwona, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Olej rzepakowy)</i> Buraki 130g Kasza jagłana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenney 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 30g Jajka 50g (03) Szynka wieprzowa 60g	Dodatek nocny Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>		

Jadłospis	Niedziela (2025-12-14)					
Dieta bogatobiałkowa 05-14.12.2025 E: 2337.85 kcal , B: 109.32 g , T: 77.21 g , W: 321.91 g , Błonnik pokarmowy: 21.38 , Cukier: 67.81 g , Wapń: 1553.25 , Żelazo: 14.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.77 , Sól: 6.03 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (01,07,06,09) Dżem morelowy 50g	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Twarożek z pomidorami bez skóry 31g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, pomidor, bez skóry)	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (09) (Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Leczo warzywne z chudą kielbasą 200g (09) (Chuda kielbasa, Cukinia, Papryka czerwona, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Olej rzepakowy) Buraki 130g Kasza jaglana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Ryż gotowany na mleku 200g (07) (Ryż biały, Mleko 2%, Cynamon)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 30g Szynka wieprzowa 60g Ser Mozzarella light 70g (07)	Dodatek nocny Budyń 200g (01,07) (Budyń, Mleko 2%)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne