

Jadłospis dekadowy 05.11 -14.11.2025r.

05.11.2025 środa

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle, glu) Pomidor 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (glu, soj , mle , sel) Chleb pszenno-żytni 50g (glu) Chleb żytni razowy 50g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Płatki ryżowe z jogurtem 150g (glu, mle)	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle, glu) Pomidor bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (glu, soj , mle , sel) Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Płatki ryżowe z jogurtem 150g (glu, mle)	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle, glu) Pomidor bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (glu, soj , mle , sel) Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Płatki ryżowe z jogurtem 150g (glu, mle)	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle, glu) Pomidor 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (glu, soj , mle , sel) Chleb żytni razowy 100 g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Płatki ryżowe z jogurtem 150g (glu, mle)
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g (glu) Masło ekstra 5g (mle) Serek śmietankowy 30 g (mle) Sałata lodowa 10 g	Chleb pszenno-żytni 30 g (glu) Masło ekstra 5g (mle) Serek śmietankowy 30 g (mle) Sałata lodowa 10 g
Obiad	Woda 250g Ryż biały, gotowany 200g Syrop malinowy 5g Zupa fasolowa 350g (jaj, sel.) Pierś na parze 100g Sos szpinakowy 100g (mle) Mix warzyw gotowanych 130g	Woda 250g Ryż biały, gotowany 200g Syrop malinowy 5g Zupa koperkowa 350g (jaj, sel.) Pierś na parze 100g Sos szpinakowy 100g (mle) Mix warzyw gotowanych 130g	Woda 250g Ryż biały, gotowany 200g Syrop malinowy 5g Zupa koperkowa 350g (jaj., sel.) Pierś na parze 100g Sos szpinakowy 100g (mle) Mix warzyw gotowanych 130g	Woda 250g Ryż biały, gotowany 200g Zupa fasolowa 350g (jaj., sel.) Pierś na parze 100g Sos szpinakowy 100g (mle) Mix warzyw gotowanych 130g
Podwieczorek			Jogurt naturalny 150 g (mle)	Jogurt naturalny 150 g (mle)
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Papryka czerwona 80g Chleb pszenno-żytni 50g (glu) Chleb żytni jasny 50g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Sałatka brokułowa 150g (glu, jaj, soj, mle , sel)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Sałata lodowa 30g Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Sałatka brokułowa 150g (glu, jaj, soj, mle , sel)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Sałata lodowa 30g Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Sałatka brokułowa 150g (glu, jaj, soj, mle , sel)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Papryka czerwona 80g Chleb żytnio-razowy 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Sałatka brokułowa 150g (glu, jaj, soj, mle , sel)
Dodatek nocny	Kasza manna z bananem 200g (glu, mle)	Kasza manna z bananem 200 g (glu, mle)	Kasza manna z bananem 200 g (glu, mle)	Kasza manna z bananem 200 g (glu, mle) b/c
Wartość energetyczna	E: 2036.92 B: 121.83, 24% T: 80.29, 35% SFA 31,7g W: 214.1, 41% Błonnik pokarmowy: 21.33, Cukier: 49.53, Sód: 2325.05,	E: 2005.49 B: 120.27, 25% T: 58.43, 27% SFA 30g W: 240.87, 48% Błonnik pokarmowy: 29.01, Cukier: 63.3, Sód: 2106.49,	E: 2393.11 B: 131.24, 22% T: 67.08, 25% SFA 35g W: 334.71, 53% Błonnik pokarmowy: 36.94, Cukier: 121.45, Sód: 2317.87	E: 2289.88 B: 136.61, 24% T: 93.18, 37% SFA 34g W: 243.57, 39% Błonnik pokarmowy: 34.62, Cukier: 53.85, Sód: 3131.49

06.11.2025 czwartek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Ogórek świeży (długi) 80g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (glu) Chleb żytni razowy 50g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (mle)	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Sałata mix 30g Chleb pszenno-żytni (4 kromki) 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Twarożek chudy 140g (mle)	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Sałata mix 30g Chleb pszenno-żytni (4 kromki) 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Twarożek chudy 140g (mle)	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Ogórek świeży (długi) 80g Chleb żytni razowy 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (mle)
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g (glu) Masło ekstra 5 g (mle) Szynka kanapkowa 30 g (glu, soj, mle, sel) Pomidor bez skóry 30 g	Chleb pszenno-żytni 30 g (glu) Masło ekstra 5 g (mle) Szynka kanapkowa 30 g (glu, soj, mle, sel) Rzodkiew 30 g
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g (glu) Zupa brokułowa 350g (jaj, ryb, sel) Pieczone udko z kurczaka 120g Sos pieczeniowy 100g (mle, sel) Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mle)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Kasza kuskus, , gotowana 200g (glu) Zupa brokułowa 350g (jaj, ryb, sel) Udko gotowane 120g Sos pieczeniowy 100g (mle, sel) Kalafior gotowany 130g (glu,sel)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Kasza kuskus gotowana 200g (glu) Zupa brokułowa 350g (jaj, ryb, sel) Udko gotowane 120g Sos pieczeniowy 100g (mle, sel) Kalafior gotowany 130g (glu,sel)	Woda 250g, Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g (glu) Zupa brokułowa 350g (jaj, ryb, sel) Pieczone udko z kurczaka 120g Sos pieczeniowy 100g (mle, sel) Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mle)
Podwieczorek			Kisiel przygotowany 250 g	Kisiel przygotowany 250 g b/c
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pomidor 80g Chleb pszenno-żytni 50g (glu) Chleb żytni razowy 50g (glu) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mle) Pasztet drobiowy 70 g Serek śmietankowy naturalny 70 g (mle)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pomidor bez skóry 80g Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Serek naturalny śmietankowy 60 g (mle)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pomidor bez skóry 80g Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Serek naturalny śmietankowy 60 g (mle)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pomidor 80g Chleb żytni razowy 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Pasztet drobiowy 70 g Serek śmietankowy naturalny 70 g (mle)
Dodatek nocny	Pomarańcz 1 szt	Pomarańcz 1 szt.	Pomarańcz 1 szt	Pomarańcz 1 szt
Wartość energetyczna	E: 2166.72 B: 75.42, 14% T: 103.41, 43% SFA 39g W: 240.42, 43% Błonnik pokarmowy: 20.3, Cukier: 71.5, Sód: 2664.77,	E: 2091.33 B: 71.15, 14% T: 96.07, 41% SFA 37g W: 247.41, 45% Błonnik pokarmowy: 24.17, Cukier: 71.85, Sód: 2597.72	E: 2381.09 B: 81.89, 14% T: 111.59, 42% SFA 39g W: 275.29, 44% Błonnik pokarmowy: 26.03, Cukier: 82.86, Sód: 2882.09	E: 2400.91 B: 85.1, 14% T: 116.65, 44% SFA 25g W: 269.68, 42% Błonnik pokarmowy: 33.25, Cukier: 77.16, Sód: 3440.2

07.11.2025 piątek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Kefir, 2% tłuszczu 150g (mle) Ogórek świeży 80g Ser żółty Gouda tłusty 60g (mle) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (glu) Chleb żytni razowy 50g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Pasta z makreli 70g (ryb, mle)	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Kefir, 2% tłuszczu 150g (mle) Sałata karbowana 30g Chleb pszenno-żytni (4 kromki) 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Pasta z makreli 70g (ryb, mle)	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Kefir, 2% tłuszczu 150g (mle) Sałata karbowana 30g Chleb pszenno-żytni (4 kromki) 100g(glu) Masło ekstra 15g (mle) Pasta z makreli 70g (ryb, mle)	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Kefir, 2% tłuszczu 150g (mle) Ogórek świeży 80g Ser żółty Gouda tłusty 60g (mle) Chleb żytni razowy 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Pasta z makreli 70g (ryb, mle)
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g (glu) Masło ekstra 5 g (mle) Serek homogenizowany 30 g (mle) Sałata karbowana 10g	Chleb pszenno-żytni 30 g (glu) Masło ekstra 5 g (mle) Serek homogenizowany 30 g (mle) Papryka czerwona 30 g
Obiad	Woda 250g Ziemniaki, gotowane 200g Marchew, gotowana 130g Syrop malinowy 5g Zupa ziemniaczana 350g (mle) Kotlet z dorsza 100g (jaj, ryb) Sos biały 100g (mle)	Woda 250g Ziemniaki, gotowane 200g Marchew, gotowana 130g Syrop malinowy 5g Zupa ziemniaczana 350g (mle) Kotlet z dorsza pieczony 100g (jaj, ryb) Sos biały 100g (mle)	Woda 250g Ziemniaki, gotowane 200g Marchew, gotowana 130g Syrop malinowy 5g Zupa ziemniaczana 350g (mle) Kotlet z dorsza pieczony 100g (jaj, ryb) Sos biały 100g (mle)	Woda 250g Ziemniaki, gotowane 200g Marchew, gotowana 130g Zupa ziemniaczana 350g (mle) Kotlet z dorsza 100g (jaj, ryb) biały 100g (mle)
Podwieczorek			Jogurt owocowy 150g (mle)	Jogurt naturalny 150g (mle)
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Ogórek kiszony 80g Chleb żytni razowy 50g (glu) Chleb pszenno-żytni 50g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Sałatka meksykańska 150g (glu, soj, gorczyca mle, sel)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pomidor bez skóry 80g Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Sałatka jarzynowa 150g (glu, soj, mle, sel),	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pomidor bez skóry 80g Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Sałatka jarzynowa 150g (glu, soj, mle, sel),	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Ogórek kiszony 80g Chleb żytni razowy 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Sałatka meksykańska 150g (glu, soj, gorczyca mle, sel)
Dodatek nocny	Kisiel 300g	Kisiel 300g	Kisiel 300g	Kisiel 300g b/c
Wartość energetyczna	E: 2251.76 B: 91.94, 18% T: 68.55, 30% SFA 42,3g W: 290.34, 52% Błonnik pokarmowy: 31.2, Cukier: 77.63, Sód: 2410.16	E: 2111.58 B: 87.82, 21% T: 62.06, 35% SFA 40g W: 289.54, 44% Błonnik pokarmowy: 37.41, Cukier: 88.71, Sód: 3487.3	E: 2256.15 B: 103.17, 18% T: 74.37, 30% SFA 43g W: 315.82, 52% Błonnik pokarmowy: 38, Cukier: 97.02, Sód: 3727.11,	E: 2294.27 B: 105.11, 18% T: 76.73, 30% SFA 39g W: 321.02, 52% Błonnik pokarmowy: 43.97, Cukier: 83.05, Sód: 3191.76,

08.11.2025 sobota

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Papryka czerwona 80g Szynka kanapkowa 60g (glu, soj, mle, sel) Chleb pszenno-żytni 50g(glu) Chleb żytni razowy 50g (glu) Jaja kurze całe, gotowane 50g (jaj) Masło ekstra 15g (mle)	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Szynka kanapkowa 60g (glu, soj, mle, sel) Chleb pszenno-żytni 100g(glu) Jaja kurze całe, gotowane 50g (jaj) Masło ekstra 15g (mle) Mix sałat 30 g	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Szynka kanapkowa 60g (glu, soj, mle, sel) Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Jaja kurze całe, gotowane 50g (jaj) Masło ekstra 15g (mle) Mix sałat 30 g	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Papryka czerwona 80g Szynka kanapkowa 60g (glu, soj, mle, sel) Chleb żytni razowy 100g (glu) Jaja kurze całe, gotowane 50g (jaj) Masło ekstra 15g (mle)
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g (glu) Masło ekstra 5 g (mle) Szynka sopocka 30g Pomidor bez skóry 30 g	Chleb pszenno-żytni 30 g (glu) Masło ekstra 5 g (mle) Szynka sopocka 30g Pomidor 30 g
Obiad	Woda 250g Kasza kuskus 200g (glu) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 130g (sel, glu)) Syrop malinowy 5g Bitki pieczone 100g Krem z pomidorów 350g (jaj, sel)	Woda 250g Kasza kuskus 200g (glu) Surówka z selera (sel) 130g Syrop malinowy 5g Bitki pieczone 100g Krem z pomidorów 350g (jaj, sel)	Woda 250g Kasza kuskus 200g (glu) Surówka z selera (sel) 130g Syrop malinowy 5g Bitki pieczone 100 g Krem z pomidorów 350g (jaj, sel)	Woda 250g Kasza kuskus 200g (glu) Surówka kapusty kiszonej i marchwi 130g (sel,glu) Bitki pieczone 100g Krem z pomidorów 350g (jaj, sel)
Podwieczorek			Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Ogórek kiszony 80g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (glu) Chleb żytni razowy 50g (glu) Ryba po grecku 150 g (ryb, glu)Masło ekstra 15g (mle)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Mix sałat 30g Chleb pszenno-żytni (4 kromki) 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Ryba po grecku lekka 150 g(ryb, glu)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Mix sałat 30g Chleb pszenno-żytni (4 kromki) 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Ryba po grecku lekka 150 g (ryb,glu)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Ogórek kiszony 80g Chleb żytni razowy 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Ryba po grecku 150 g (ryb, glu)
Dodatek nocny	Budyń 250 g (mle)	Budyń 250 g (mle)	Budyń 250 g (mle)	Budyń 250 g b/c
Wartość energetyczna	E: 2568.44 B: 120.49, 19% T: 77.6, 27% SFA 43,9g W: 357.24, 54% Błonnik pokarmowy: 28, Cukier: 38.77, Sód: 6001.37	E: 2004.97 B: 103.94, 21% T: 78.3, 35%SFA 42g W: 233.95, 44% Błonnik pokarmowy: 25.84, Cukier: 35.36, Sód: 5406.69	E: 2152.69 B: 115.37, 21% T: 87.02, 36% SFA 39g W: 242.47, 43% Błonnik pokarmowy: 30.2, Cukier: 48.56, Sód: 6084.4	E: 2179.95 B: 121.93, 22% T: 80.14, 33% SFA 40g W: 260.68, 45% Błonnik pokarmowy: 35.91, Cukier: 45.33, Sód: 6637.53

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mle) Ogórek świeży (długi) 80g Szynka miódowa 70g (mle) Chleb pszenno-żytni 50g (glu) Chleb żytni razowy 50g (glu) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g Masło ekstra 15g (mle)	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mle) Pomidor bez skóry 80g Serek śmietankowy, naturalny 140g (mle) Chleb pszenno-żytni 100g(glu) Masło ekstra 15g (mle) Sałata karbowana 30g	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mle) Pomidor bez skóry 80g Serek śmietankowy, naturalny 140g (mle) Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Sałata karbowana 30g	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mle) Ogórek świeży (długi) 80g Serek śmietankowy, naturalny 70g (mle) Chleb żytni razowy 100g (glu) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g Masło ekstra 15g (mle)
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g(glu) Masło ekstra 5 g (mle) Szynka sopocka 30 g (glu, soj, mle, sel) Sałata lodowa 10g	Chleb pszenno-żytni 30 g(glu) Masło ekstra 5 g (mle) Szynka sopocka 30 g (glu, soj, mle, sel) Papryka czerwona 30g
Obiad	Woda 250g Ziemniaki, gotowane 200g Kalafior, gotowany 130g Syrop malinowy 5g Barszcz czerwony 350g (jaj, ryb, sel) Pierś grillowana 100g Sos pieczeniowy 100g (glu) (glu)	Woda 250g Ziemniaki, gotowane 200g Syrop malinowy 5g Barszcz czerwony 350g (jaj, ryb, sel) Pierś gotowana 100g Kalafior gotowany 130 g sos pieczeniowy 100g(glu)	Woda 250g Ziemniaki, gotowane 200g Syrop malinowy 5g Barszcz czerwony 350g (jaj, ryb, sel) Pierś gotowana 100g Sos pieczeniowy 100g (glu) Kalafior gotowany 130 g	Woda 250g Ziemniaki, gotowane 200g Kalafior, gotowany 130g Barszcz czerwony 350g (jaj, ryb, sel) Pierś grillowana 100g Sos pieczeniowy 100g (glu)
Podwieczorek			Banan 1 szt.	Banan 1 szt
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Jaja kurze całe, gotowane 100g (jaj) Pomidor 80g Chleb pszenno-żytni 50g(glu) Chleb żytni razowy 50g (glu) Masło ekstra 15g (mle)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Jaja kurze całe, gotowane 100g (jaj) Mix sałat 30g Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Jaja kurze całe, gotowane 100g (jaj) Mix sałat 30g Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Jaja kurze całe, gotowane 100g (jaj) Pomidor 80g Chleb żytni razowy 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle)
Dodatek nocny	Gruszka 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Gruszka 1 szt.
Wartość energetyczna	E: 2013.92 B: 100.99, 20% T: 71.36, 32% SFA 40,4 W: 248.94, 48% Błonnik pokarmowy: 19.28, Cukier: 64.04, Sód: 2476.15	E: : 2211.78 B: 102.23, 19% T: 67.12, 31% SFA 40g W: 244.97, 50% Błonnik pokarmowy: 25.91, Cukier: 47.85, Sód: 2739.28	E: 2170.72 B: 107.02, 20% T: 78.71, 33% SFA 39gW: 274.67, 47% Błonnik pokarmowy: 30.62, Cukier: 63.75, Sód: 2973.46	E: 2113.72 B: 103.62, 20% T: 78.98, 34% SFA 41g W: 265.67, 46% Błonnik pokarmowy: 35.48, Cukier: 59.85, Sód: 3001.1

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Papryka czerwona 80g Szynka konserwowa 60g Chleb pszenno-żytni 50g (glu) Chleb żytni razowy 50g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Jogurt naturalny z musli 150g (glu, mle)	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Sałata lodowa 30g Szynka konserwowa 60g Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi lekki 150g (glu, mle)	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu)Sałata lodowa 30g Szynka konserwowa 60g Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi lekki 150g (glu, mle)	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu)Papryka czerwona 80g Szynka konserwowa 60g Chleb żytni razowy 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Jogurt naturalny z musli 150g (glu, mle)
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g(glu) Twarożek chudy 30g (mle) Masło ekstra 5 g (mle) 30 g (mle) Pomidor bez skóry 30 g	Chleb pszenno-żytni 30 g (glu)Masło ekstra 5 g (mle) Sałata 10 g Twarożek chudy 30g (mle)
Obiad	Woda 250g Kasza gryczana, gotowana 200g Syrop malinowy 5g Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (sel) Pieczeń rzymska 100g (glu, jaj, sel) Sos pomidorowy 100g Buraczki 130g	Woda 250g Ziemniaki gotowane 200g Syrop malinowy 5g Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (sel) Pieczeń rzymska 100g (glu, jaj, sel) Sos pomidorowy 100g Buraczki 130g	Woda 250g Ziemniaki gotowane, 200g Syrop malinowy 5g Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (sel) Pieczeń rzymska 100g (glu, jaj, sel) Sos pomidorowy 100g Buraczki 130g	Woda 250g Kasza gryczana, gotowana 200g Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (sel) Pieczeń rzymska 100g (glu, jaj, sel) Sos pomidorowy 100g Buraczki 130g
Podwieczorek			Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny150 g
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Hummus (hummus, pasta z ciecierzycy) 140g (gor) Ogórek świeży (długi) 80g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g(glu) Chleb żytni razowy 50g (glu) Masło ekstra15g (mle)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Serek śmietankowy (mle) 60 g Pomidor bez skóry 80g Chleb pszenno-żytni (4 kromki) 100g (glu) Masło ekstra15g (mle)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Serek śmietankowy 60 g (mle) Pomidor bez skóry 80g Chleb pszenno-żytni (4 kromki) 100g(glu) Masło ekstra15g (mle)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Hummus (hummus, pasta z ciecierzycy) 140g (gor) Ogórek świeży (długi) 80g 50g Chleb żytni razowy 100g (glu) Masło ekstra15g (mle)
Dodatek nocny	Kisiel 250 g	Kisiel 250 g	Kisiel 250 g	Kisiel 250 g
Wartość energetyczna	E: 2197.05 B: 82.86, 15% T: 109.78, 45% SFA 30,9g W: 226.46, 40% Błonnik pokarmowy: 19.39, Cukier: 33.66, Sód: 3190.96	E: 2077.52 B: 79.39, 15% T: 96.63, 42% SFA 31g W: 236.29, 43% Błonnik pokarmowy: 25.3, Cukier: 31.96, Sód: 3784.76,	E: 2475.2 B: 96.76, 16% T: 68.44, 25% SFA 31g W: 387.2, 59% Błonnik pokarmowy: 35.39, Cukier: 60.78, Sód: 4513.2	E: 2511.26 B: 95.99, 15% T: 78.84, 28% SFA 29g W: 374.68, 57% Błonnik pokarmowy: 37.74, Cukier: 56.4, Sód: 3685.1,

11.11.2025 wtorek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Pomidor 80g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (glu) Chleb żytni razowy 50g (glu) Ser topiony Edamski 70g (mle) Masło ekstra 30g (mle) Twarożek na słodko 70g (mle)	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Pomidor bez skóry 80g Chleb pszenno-żytni (4kromki) 100g (glu) Masło ekstra 30g (mle) Twarożek na słodko 140g (mle) Sałata karbowana 30 g	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Pomidor bez skóry 80g Chleb pszenno-żytni (4 kromki) 100g (glu) Masło ekstra 30g (mle) Twarożek na słodko 140g (mle) Sałata karbowana 30 g	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Pomidor 80g Chleb żytni razowy 100g (glu) Ser topiony Edamski 70g (mle) Masło ekstra 30g (mle) Twarożek z bananem 70g (mle)
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g(glu) Masło ekstra 5g (mle) Szynka delikatesowa drobiowa 30g (mle) Sałata karbowana 10g	Chleb pszenno-żytni 30g(glu) Masło ekstra 5g (mle) Szynka delikatesowa drobiowa 30g (mle) Pomidor 30 g
Obiad	Woda 250g Ziemniaki, gotowane 200g Marchew, gotowane 130g Syrop malinowy 5g Krem z białych warzyw 350g (mle, sel) Kotlet mielony 100g (glu, jaj, mle)	Woda 250g Ziemniaki, gotowane 200g Marchew, gotowane 130g Syrop malinowy 5g Krem z białych warzyw 350g (mle, sel) Kotlet mielony gotowany 100g (glu, jaj, mle) Sos warzywny (sel)	Woda 250g Ziemniaki, gotowane 200g Marchew, gotowane 130g Syrop malinowy 5g Krem z białych warzyw 350g (mle, sel) Kotlet mielony gotowany 100g (glu, jaj, mle) Sos warzywny (sel)	Woda 250g Ziemniaki, gotowane 200g Marchew, gotowane 130g Krem z białych warzyw 350g (mle, sel) Kotlet mielony 100g (glu, jaj, mle)
Podwieczorek			Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 80g Chleb pszenno-żytni 50g(glu) Chleb żytni razowy 50g (glu) Sałata lodowa 30g Masło ekstra 15g (mle) Pasta jajeczna 70 g (jaj, mle) Ser gouda 70g (mle)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 100g(glu) Sałata lodowa 30g Masło ekstra 15g (mle) Pasta jajeczna 140g (jaj, mle)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 100g(glu) Sałata lodowa 30g Masło ekstra 15g (mle) Pasta jajeczna 140g (jaj, mle)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 80g Chleb żytni razowy 100g (glu) Sałata lodowa 30g Masło ekstra 15g (mle) Pasta jajeczna 70 g (jaj, mle) Ser gouda 70g (mle)
Dodatek nocny	Galaretka 250 g	Galaretka 250 g	Galaretka 250 g	Galaretka 250 g
Wartość energetyczna	E: 2279.93 B: 96.18, 19% T: 51.9, 24% SFA 21g W: 293.8, 57% Błonnik pokarmowy: 29.91, Cukier: 58.72, Sód: 2697.97	E: 2050.28 B: 99.5, 21% T: 50.67, 24% SFA 25g W: 284.56, 55% Błonnik pokarmowy: 35.37, Cukier: 58.79, Sód: 2528.34	E: 2251.09 B: 122.05, 22% T: 60.4, 24% SFA 22g W: 323.86, 54% Błonnik pokarmowy: 36.9, Cukier: 78.14, Sód: 3326.18	E: 2025.79 B: 109.49, 22% T: 58.04, 26% SFA 23gW: 288.41, 52% Błonnik pokarmowy: 42.99, Cukier: 77.08, Sód: 3414.37

12.11.2025 środa

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 g (mle,glu) Kefir, 2% tłuszczu 150g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 g (mle,glu) Kefir, 2% tłuszczu 150g (mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 g (mle,glu) Kefir, 2% tłuszczu 150g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 g (mle,glu) Kefir, 2% tłuszczu 150g

	(mle) Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (glu, soj, mle, sel) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (glu) Chleb żytni razowy 50g (glu) Dżem wiśniowy, niskosłodzony 50g Masło ekstra 15g (mle)	Pomidor bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (glu, soj, mle, sel) Chleb pszenno-żytni (4 kromki) 100g (glu) Dżem wiśniowy, niskosłodzony 50g Masło ekstra 15g (mle)	(mle) Pomidor bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (glu, soj, mle, sel) Chleb pszenno-żytni (4 kromki) 100g(glu) Dżem wiśniowy, niskosłodzony 50g Masło ekstra 15g (mle)	(mle) Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (glu, soj, mle, sel) Chleb żytni razowy 100g (glu) Dżem wiśniowy, niskosłodzony 50g Masło ekstra 15g (mle)
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g (glu) Masło ekstra 5 g (mle) Szynka kanapkowa 30g (mle, soj, glu, sel) Pomidor bez skóry 30g	Chleb pszenno-żytni 30 g (glu) Masło ekstra 5 g (mle) Szynka kanapkowa 30g (mle, soj, glu, sel) Papryka czerwona 30g
Obiad	Woda 250g Ziemniaki, gotowane 200g Syrop malinowy 5g Zupa ogórkowa 350g (jaj, ryb, sel) Roladka z kurczaka z pietruszką i serem 100g (glu, jaj, mle) Surówka z kapusty pekińskiej 130g (mle)	Woda 250g Ziemniaki, gotowane 200g Syrop malinowy 5g Zupa ogórkowa 350g (jaj, ryb, sel) Roladka z kurczaka z pietruszką 100g (glu, jaj) Surówka z selera 130g (mle, sel)	Woda 250g Ziemniaki, gotowane 200g Syrop malinowy 5g Zupa ogórkowa 350g (jaj, ryb, sel) Roladka z kurczaka z pietruszką 100g (glu, jaj) Surówka z selera 130g (mle, sel)	Woda 250g Ziemniaki, gotowane 200g Zupa ogórkowa 350g (jaj, ryb, sel) Roladka z kurczaka z pietruszką i serem 100g (glu, jaj, mle) Surówka z kapusty pekińskiej 130g (mle)
Podwieczorek			Kisiel przygotowany 250 g	Kisiel przygotowany 250 g b/c
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Ogórek świeży (długi) 80g Ser żółty Gouda tłusty 120 g (mle) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g(glu) Chleb żytni razowy 50g (glu) Masło ekstra 15g (mle)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pomidor bez skóry 80g Serek śmietankowy kanapkowy 60g (mle) Chleb pszenno-żytni (4 kromki) 100g (glu) (glu) Masło ekstra 15g (mle)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pomidor bez skóry 80g Serek śmietankowy kanapkowy 60g (mle) Chleb pszenno-żytni (4 kromki) 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Ogórek świeży (długi) 80g Ser żółty Gouda tłusty 120 g (mle) Chleb żytni razowy 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle)
Dodatek nocny	Budyń 250 g (mle)	Budyń 250 g (mle)	Budyń 250 g (mle)	Budyń 250 g b/c
Wartość energetyczna	E: 2064.39 B: 85.34, 17% T: 85.54, 37%SFA 22g W: 246.92, 46% Błonnik pokarmowy: 21.32, Cukier: 52.63, Sód: 1836.97	E: 2447.02 B: 98.33, 16% T: 81.43, 30% SFA 25g W: 347.33, 54% Błonnik pokarmowy: 31.25, Cukier: 52.29, Sód: 2247.88	E: 2285.61 B: 94.86, 17% T: 90.23, 36% SFA 26g W: 290.09, 47% Błonnik pokarmowy: 29.9, Cukier: 65.15, Sód: 2682.15	E: 2252.01 B: 92.5, 16% T: 90.97, 36% SFA 25g W: 285.55, 48% Błonnik pokarmowy: 36.17, Cukier: 64.21, Sód: 2712.82

13.11.2025 czwartek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Ogórek	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Mix sałat	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Mix sałat	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Ogórek

	świeży (długi) 80g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (glu) Chleb żytni razowy 50g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Twarożek z suszonymi pomidorami 140g (mle)	30g Chleb pszenno-żytni (4 kromki) 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Twarożek z pomidorami bez skóry 140g (mle)	30g Chleb pszenno-żytni (4 kromki) 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Twarożek z pomidorami bez skóry 140g (mle)	świeży (długi) 80g Chleb żytni razowy 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Twarożek z suszonymi pomidorami 140g (mle)
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g (glu) Masło ekstra 5 g (mle) Serek śmietankowy 30g (mle) Sałata lodowa 10g	Chleb pszenno-żytni 30 g(glu) Masło ekstra 5 g (mle) Serek śmietankowy 30g (mle) Sałata 10 g
Obiad	Woda 250g Ryż biały, gotowany 200g Syrop malinowy 5g Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (jaj, sel) Kotlet pożarski 100g (glu, jaj) Sos pieczeniowy 100g (mle, sel) Surówka z marchwi130g (sel)	Woda 250g Ryż biały, gotowany 200g Syrop malinowy 5g Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (jaj, sel) Klopsy drobiowe gotowane 100g (glu, jaj) Sos pieczeniowy 100g (mle, sel) Surówka z marchwi130g (sel)	Woda 250g Ryż biały, gotowany 200g Syrop malinowy 5g Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (jaj, sel) Klopsy drobiowe gotowane 100g (glu, jaj) Sos pieczeniowy 100g (mle, sel) Surówka z marchwi130g (sel)	Woda 250g Ryż biały, gotowany 200g Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (jaj,, sel) Kotlet pożarski 100g (glu, jaj) Sos pieczeniowy 100g (mle, sel) Surówka z marchwi130g (sel)
Podwieczorek			Jogurt naturalny 150 g	Jogurt naturalny 150 g
Kolacja	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 50g,(glu) Chleb wieloziarnisty 50g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Jajko gotowane (jaj) 50 g Papryka czerwona 80g Ser gouda 70g (mle)	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g, (glu) Masło ekstra 15g (Mle), Jajko gotowane (jaj) 100 g Pomidor bez skóry 80g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g, (glu) Masło ekstra 15g (Mle), Jajko gotowane (jaj) 100 g Pomidor bez skóry 80g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb razowy 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Jajko gotowane (jaj) 50 g Papryka czerwona 80g Ser gouda 70g (mle)
Dodatek nocny	Kasza manna z bananem 250 g (mle,glu)	Kasza manna z bananem 250 g (mle,glu)	Kasza manna z bananem 250 g (mle,glu)	Kasza manna z bananem 250 g b/c (mle, glu)
Wartość energetyczna	E: 2150.56 B: 87.53, 18% T: 87.19, 39%SFA 32,6g W: 224.79, 43% Błonnik pokarmowy: 24.84, Cukier: 35.18, Sód: 2026.46	E: 1920.27 B: 80.12, 17% T: 70.85, 33%SFA 33g W: 256.86, 50% Błonnik pokarmowy: 30.96, Cukier: 56.46, Sód: 2114.48	E: 2250.65 B: 88.31, 16% T: 71.68, 29% SFA 34g W: 332.1, 55% Błonnik pokarmowy: 36.26, Cukier: 107.01, Sód: 2274.87	E: 2418.94 B: 92.16, 15% T: 87.61, 33% SFA 32g W: 338.1, 52% Błonnik pokarmowy: 44.54, Cukier: 102.76, Sód: 2705.91

14.11.2025 piątek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z	Kawa zbożowa, przygotowana z	Kawa zbożowa, przygotowana z	Kawa zbożowa, przygotowana z

	mlekiem 250g (mle,glu) Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 70 g (mle) Papryka czerwona 80g Szynka kanapkowa 60g (glu, soj, mle, sel) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (glu)Chleb żytni razowy 50g (glu) Masło ekstra 15g (mle)	mlekiem 250g (mle,glu) Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 70 g (mle) Sałata karbowana 80g Szynka kanapkowa 60g (glu, soj, mle, sel) Chleb pszenno-żytni (4 kromki) 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle)	mlekiem 250g (mle,glu) Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 70 g (mle) Sałata karbowana 80g Szynka kanapkowa 60g (glu, soj, mle, sel) Chleb pszenno-żytni (4 kromki) 100 g(glu) Masło ekstra 15g (mle)	mlekiem 250g(mle,glu) Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 70 g (mle) Papryka czerwona 80g Szynka kanapkowa 60g (glu, soj, mle, sel) Chleb żytni razowy 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle)
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g(glu) Masło ekstra 5g (mle) Szynka delikatesowa drobiowa 30g (mle, glu, soj, sel) Pomidor bez skóry 30g	Chleb pszenno-żytni 30 g(glu) Masło ekstra 5g (mle) Szynka delikatesowa drobiowa 30g (mle, glu, soj, sel) Ogórek świeży 30g
Obiad	Woda 250g Ziemniaki, gotowane 200g Morszczuk pieczony 100g Syrop malinowy 5g Rosół z makaronem 350g (jaj, sel, glu) Sos koperkowy 100g (mle, sel) Surówka z czerwonej kapusty i marchwi 130g	Woda 250g Ziemniaki, gotowane 200g Morszczuk pieczony 100g Syrop malinowy 5g Rosół z makaronem 350g (jaj, glu, sel) Sos koperkowy 100g (mle, sel) Mix warzyw gotowanych 130g	Woda 250g Ziemniaki, gotowane 200g Morszczuk pieczony 100g Syrop malinowy 5g Rosół z makaronem 350g (jaj, glu, sel) Sos koperkowy 100g (mle, sel) Mix warzyw gotowanych 130g	Woda 250g Ziemniaki, gotowane 200g Morszczuk pieczony 100g Rosół z makaronem 350g (jaj, glu, sel) Sos koperkowy 100g (mle, sel) Surówka z czerwonej kapusty i marchwi 130g
Podwieczorek			Banan 1 szt	Banan 1 szt
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pomidor 80g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (glu) Chleb żytni razowy 50g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Sałatka z makaronem ryżowym 150g (mle, soj, mle, sel)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pomidor bez skóry 80g Chleb pszenno-żytni (4 kromki) 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Sałatka z makaronem ryżowym 150g (mle, soj, mle, sel)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pomidor bez skóry 80g Chleb pszenno-żytni (4 kromki) 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Sałatka z makaronem ryżowym 150g (mle, soj, mle, sel)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pomidor 80g Chleb pszenno-żytni (4 kromki) 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Sałatka z makaronem ryżowym 150g (mle, soj, mle, sel)
Dodatek nocny	Budyń 250 g (mle)	Budyń 250 g (mle)	Budyń 250 g (mle)	Budyń 250 g b/c
Wartość energetyczna	E: 2466.02 B: 110.26, 18% T: 75.99, 28% SFA 35g W: 339.18, 54% Błonnik pokarmowy: 32.07, Cukier: 34.68, Sód: 3188.59	E: 2330.49 B: 108.56, 19% T: 66.81,26% SFA 33g W: 334.77, 55% Błonnik pokarmowy: 39.6, Cukier: 36.95, Sód: 3838.15	E: 2544.24 B: 120.41, 19% T: 75.97, 27% SFA 34g W: 356.75, 54% Błonnik pokarmowy: 41.3, Cukier: 43.53, Sód: 4264.21	E: 2534.38 B: 119.3, 19% T: 77.92, 28% SFA 32g W: 353.99, 53% Błonnik pokarmowy: 46.92, Cukier: 44.1, Sód: 4322.22

