

Jadłospis dekadowy 16.10 -25.10.2025r.

16.10.2025 czwartek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb wieloziarnisty 50g (glu, soj), Masło ekstra 15g (Mle), Polędwica sopocka 60g (glu, mle, sel), jogurt naturalny 2% 150g (Mle), ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Polędwica sopocka 120g (glu, mle, sel), jogurt naturalny 2% 150g (Mle), pomidor b/s 80g, roszpunka 30g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Polędwica sopocka 120g (glu, mle, sel), jogurt naturalny 2% 150g (Mle), pomidor b/s 80g, roszpunka 30g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb żytni razowy 100g (glu), Polędwica sopocka 60g (glu, mle, sel), jogurt naturalny 2% 150g (Mle), ogórek świeży 80 g
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g (glu), masło ekstra 5g (mle) Jaja gotowane 50g (jaj), roszpunka 10g,	Chleb pszenno-żytni 30g (glu),, masło ekstra 5g (mle) Jaja gotowane 50g (jaj), roszpunka 10g,
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Zupa z pomidorów 350g (glu, sel), Ziemniaki 200g, Szynka pieczona w sosie 200g (sel, glu), Surówka z buraków 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Zupa z pomidorów 350g (glu, sel), Ziemniaki 200g, Szynka pieczona w sosie 200g (sel, glu), Buraki gotowane 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Zupa z pomidorów 350g (glu, sel), Ziemniaki 200g, Szynka pieczona w sosie 200g (sel, glu), Buraki gotowane 130g	Woda 250g, Zupa z pomidorów 350g (glu, sel), Ziemniaki 200g, Szynka pieczona w sosie 200g (sel, glu), Surówka z buraków 130g
Podwieczorek			Kisiel 300g b/c	Jogurt naturalny 150g (mle)
Kolacja	Herbata czarna, bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 50g (glu) , Chleb wieloziarnisty 50g (glu, soj), Masło ekstra 15g (Mle), Ser twarogowy chudy 70g (mle), ser żółty 60g (mle), papryka 80g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Ser twarogowy chudy 140g (Mle), Jabłko 150g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Ser twarogowy chudy 140g (Mle), Jabłko 150g	Herbata czarna, bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb wieloziarnisty 50g (glu, soj), Masło ekstra 15g (Mle), Ser twarogowy chudy 70g (mle), ser żółty 60g (mle), papryka 80g
Dodatek nocny	Brzoskwinia 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.
Wartość energetyczna	E: 2036.92 B: 121.83, 24% T: 80.29, 35%, Tł. n: 41 g W: 214.1, 41% Błonnik pokarmowy: 21.33, Cukier: 49.53, Sód: 2325.05,	E: 1911.49 B: 120.27, 25% T: 58.43, 27%, Tł. n: 31,2 g 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%, Tł. n: 34,7 g 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%, Tł. n: 47,2 g W: 243.57, 39% Błonnik pokarmowy: 34.62, Cukier: 53.85, Sód: 3131.49

17.10.2025 piątek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu,mle), Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb wieloziarnisty 50g (glu, soj), Masło ekstra 15g (Mle), jaja gotowane 100g (jaj), pomidor 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 100g(glu), Masło ekstra 15g (Mle), twaróg chudy 100g (mle), pomidor b/s 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), twaróg chudy 100g (mle), pomidor b/s 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb żytni razowy 100g (glu) Masło ekstra 15g (Mle), jaja gotowane 100g (jaj), pomidor 80g
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g (glu), Serek śmietankowy 30g (mle), Masło ekstra 5g (mle), Sałata 10g,	Chleb pszenno-żytni 30g (glu), Serek śmietankowy 30g (mle), Masło ekstra 5g (mle), Sałata 10g,
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, ziemniaki gotowane 200g, Barszcz czerwony 350g (sel), Dorsz panierowany 100g (ryb, mle, glu), surówka z selera 130g (sel, jaj, mle)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, ziemniaki gotowane 200g, Barszcz czerwony 350g (sel), lekkostrawne pulpeciki rybne 100g (jaj, ryb, sel), warzywa na parze 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, ziemniaki gotowane 200g, Barszcz czerwony 350g (sel), lekkostrawne pulpeciki rybne 100g (jaj, ryb, sel), warzywa na parze 130g	Woda 250g, ziemniaki gotowane 200g, Barszcz czerwony 350g (sel), Dorsz panierowany 100g (ryb, mle, glu), surówka z selera 130g (sel, jaj, mle)
Podwieczorek			Kefir 200g (mle)	Kefir 200g (mle)
Kolacja	Herbata czarna, bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb wieloziarnisty 50g (glu, soj), Masło ekstra 15g (Mle), Serek śmietankowy naturalny 70g (Mle), jajo 50 g (jaj) Papryka czerwona 80g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Serek śmietankowy naturalny 70g (Mle), jajo 50 g (jaj), sałata 30g, pomidor b/s 80g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Serek śmietankowy naturalny 70g (Mle), jajo 50 g (jaj), sałata 30g, pomidor b/s 80g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb żytni razowy 100g (glu), Serek śmietankowy naturalny 70 g (Mle), jajo 50 g (jaj), Papryka czerwona 80g
Dodatek nocny	Budyń 250g (mle) b/c	Budyń 250g (mle) b/c	Budyń 250g (mle) b/c	Budyń 250g (mle) b/c
Wartość energetyczna	E: 2166.72 B: 75.42, 14% T: 103.41, 43% Tł. n: 53,5 g 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%, Tł. n: 51,1 g 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%, Tł. n: 61 g 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% , Tł. n: 63,3 g W: 269.68, 42% Błonnik pokarmowy: 33.25, Cukier: 77.16, Sód: 3440.2

18.10.2025 sobota

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle, glu), Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb wieloziarnisty 50g (glu, soj), Masło ekstra 15g (Mle), Szynka kanapkowa 120g (glu, soj, mle, sel), ogórek świeży 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle, glu), Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), szynka kanapkowa 120g (glu, soj, sel), sałata 30g, pomidor b/s 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle, glu), Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), szynka kanapkowa 120g (glu, soj, sel), sałata 30g, pomidor b/s 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle, glu), Chleb żytni razowy 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Szynka kanapkowa 120g (glu, soj, mle, sel), ogórek świeży 80g
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g (glu) Masło ekstra 5g (mle), Ser twarogowy chudy 30g (Mle), pomidor 10g	Chleb pszenno-żytni 30g (glu), Masło ekstra 5g (mle), Ser twarogowy chudy 30g (Mle), pomidor 10g
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Kasza gryczana 200g, Zupa koperkowa 350g (mle, soj), kurczak pieczony z warzywami 200g, surówka z marchwi 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki gotowane 200g, Zupa koperkowa 350g (mle, glu), kurczak pieczony z warzywami 200g, surówka z marchwi 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki gotowane 200g, Zupa koperkowa 350g (mle, glu), kurczak pieczony z warzywami 200g, surówka z marchwi 130g	Woda 250g, Kasza gryczana 200g, Zupa koperkowa 350g (mle), kurczak pieczony z warzywami 200g, surówka z marchwi 130g
Podwieczorek			Jogurt naturalny 150g (mle)	Jogurt naturalny 150g (mle)
Kolacja	Herbata czarna cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb wieloziarnisty 50g (glu,soj), Masło ekstra 15g (Mle), Sałata 30g, serek śmietankowy naturalny 60g (mle), sałatka z brokuła z szynką 150g (glu, soj, mle, sel)	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle), Sałata 30g, serek śmietankowy naturalny 60g (mle), sałatka z brokuła z szynką 150g (glu, soj, mle, sel)	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Sałata 30g, Masło ekstra 15g (Mle), serek śmietankowy naturalny 60g (mle), sałatka z brokuła z szynką 150g (glu, soj, mle, sel)	Herbata czarna cukru 250g, Chleb razowy (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Sałata 30g, serek śmietankowy naturalny 60g (mle), sałatka z brokuła z szynką 150g (glu, soj, mle, sel)
Dodatek nocny	Kisiel 300g b/c	Kisiel 300g b/c	Kisiel 300g b/c	Kisiel 300g b/c
Wartość energetyczna	E: 2088.76 B: 91.94, 18% T: 68.55, 30%, Tł. n: 39,1 g W: 290.34, 52% Błonnik pokarmowy: 31.2, Cukier: 77.63, Sód: 2410.16	E: 1979.58 B: 87.82, 21% T: 62.06, 35%, Tł. n: 35,9 g , 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%, Tł. n: 42,1 g W: 315.82, 52% Błonnik pokarmowy: 38, Cukier: 97.02, Sód: 3727.11,	E: 2294.27 B: 105.11, 18% T: 76.73, 30%, Tł. n: 43,7 g W: 321.02, 52% Błonnik pokarmowy: 43.97, Cukier: 83.05, Sód: 3191.76,

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle,glu), Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb wieloziarnisty 50g (glu, soj), Masło ekstra 15g (Mle), Szynka wieprzowa gotowana 60g (glu, soj, mle, sel), ser żółty 60g (mle), ogórek kiszony 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu,mle), Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Szynka wieprzowa gotowana 120g (glu, soj, mle, sel), Sałata 30g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Szynka wieprzowa gotowana 120g (glu, soj, mle, sel), Sałata 30g, pomidor b/s 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb żytni razowy 100g (glu), Szynka wieprzowa gotowana 60g (glu, soj, mle, sel), ser żółty 60g (mle), ogórek kiszony 80g
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g (glu), Masło ekstra 5g (mle), szynka wieprzowa 30g (glu, soj, mle, sel), pomidor b/s 30g	Chleb pszenno-żytni 30g (glu), Masło ekstra 5g (mle), szynka wieprzowa 30g (glu, soj, mle, sel), pomidor 30g
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, ryż 200g, pulpety drobiowe w białym sosie 200g (Mle,glu), Surówka colesław 130g (mle, sel, jaj, gor), Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (Sel)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, ryż 200g, pulpety drobiowe w białym sosie 200g (Mle, glu), kalafior gotowany 130g, Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (Sel)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, ryż 200g, pulpety drobiowe w białym sosie 200g (Mle,glu), kalafior gotowany 130g, Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (Sel)	Woda 250g, Ziemniaki, gotowane 200g, pulpety drobiowe w białym sosie 200g (Mle, glu), Surówka colesław 130g (mle, sel, jaj,gor), Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (Sel)
Podwieczorek			Kefir 200g (mle)	Kefir 200g (mle)
Kolacja	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb wieloziarnisty 50g (glu, soj), Masło ekstra 15g (Mle), polędwica luksusowa 120g (glu, soj, sel, mle), roszpunka 30g, papryka 80 g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), polędwica luksusowa 120g (glu, soj, sel, mle), pomidor b/s 80g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), polędwica luksusowa 120g (glu, soj, sel, mle), pomidor b/s 80g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g, Chleb żytni razowy 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), polędwica luksusowa 120g (glu, soj, sel, mle), roszpunka 30g, papryka 80 g
Dodatek nocny	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1szt.
Wartość energetyczna	E: 2568.44 B: 120.49, 19% T: 77.6, 27% , Tł. n: 39,9 g W: 357.24, 54% Błonnik pokarmowy: 28, Cukier: 38.77, Sód: 6001.37	E: 2004.97 B: 103.94, 21% T: 78.3, 35%, Tł. n: 34,7g 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%, Tł. n: 39,8 g 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%, Tł. n: 45 g W: 260.68, 45% Błonnik pokarmowy: 35.91, Cukier: 45.33, Sód: 6637.53

20.10.2025 poniedziałek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle, glu), Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb wieloziarnisty 50g (glu, soj), Masło ekstra 15g (mle), Jogurt naturalny 150g (Mle), pomidor 80g, polędwica sopocka 60g (glu, soj, mle, sel)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle, glu), Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (mle), Jogurt naturalny 150g (Mle), pomidor b/s 80g, polędwica sopocka 60g (glu, soj, mle, sel)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle, glu), Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (mle), Jogurt naturalny 150g (Mle), pomidor b/s 80g, polędwica sopocka 60g (glu, soj, mle, sel)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle, glu), Chleb żytni razowy 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle), Jogurt naturalny 150g (Mle), pomidor 80g, polędwica sopocka 60g (glu, soj, mle, sel)
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g (glu), Masło ekstra 5g (mle) , serek śmietankowy naturalny 30g (Mle), pomidor b/s 30g,	Chleb pszenno-żytni 30g (glu), Masło ekstra 5g (mle) , serek śmietankowy naturalny 30g (Mle), pomidor 30g,
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki gotowane 200g, Schab duszony w sosie 200g (sel, glu), Zupa jarzynowa 350g (sel, mle), warzywa na parze 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki gotowane 200g, Schab duszony w sosie 200g (sel, glu)), Zupa jarzynowa 350g (sel, mle), warzywa na parze 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki gotowane 200g, Schab duszony w sosie 200g (sel, glu), Zupa jarzynowa 350g (sel, mle), warzywa na parze 130g	Woda 250g, Ziemniaki gotowane 200g, Schab duszony w sosie 200g (sel, glu), Zupa jarzynowa 350g (sel, mle), warzywa na parze 130g
Podwieczorek			Pomarańcza 1szt.	Pomarańcza 1szt.
Kolacja	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb wieloziarnisty 50g (glu, soj), Masło ekstra 15g (mle), jaja gotowane 100g (jaj), Sałata 30g,	Herbata czarna, bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (mle), jaja gotowane 100g (jaj), Sałata 30g,	Herbata czarna, bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (mle), jaja gotowane 100g (jaj), Sałata 30g,	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb żytni razowy 100g (glu), Masło ekstra 15g (mle), jaja gotowane 100g (jaj), Sałata 30g,
Dodatek nocny	Budyń 250g (mle) b/c	Budyń 250g (mle) b/c	Budyń 250g (mle) b/c	Budyń 250g (mle) b/c
Wartość energetyczna	E: 2013.92 B: 100.99, 20% T: 71.36, 32%, Tł. n: 33,8 g W: 248.94, 48% Błonnik pokarmowy: 19.28, Cukier: 64.04, Sód: 2476.15	E: : 1937.78 B: 102.23, 19% T: 67.12, 31% , Tł. n: 31,9 g 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%, Tł. n: 40,3 g W: 274.67, 47% Błonnik pokarmowy: 30.62, Cukier: 63.75, Sód: 2973.46	E: 2113.72 B: 103.62, 20% T: 78.98, 34%, Tł. n: 40,3 g W: 265.67, 46% Błonnik pokarmowy: 35.48, Cukier: 59.85, Sód: 3001.1

21.10.2025 wtorek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb wielozziarnisty 50g (glu, soj), Masło ekstra 15g (Mle), ser ricotta 70g (mle), ser żółty 60g (mle), ogórek świeży 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (Mle), ser ricotta 70g (mle), szynka delikatesowa z kurczaka 60g (glu, soj, mle, sel), pomidor b/s 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (Mle), ser ricotta 70g (mle), szynka delikatesowa z kurczaka 60g (glu, soj, mle, sel), pomidor b/s 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb żytni razowy 100g (glu) Masło ekstra 15g (Mle), ser ricotta 70g (mle), ser żółty 60g (mle), ogórek świeży 80g
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g (glu), Masło ekstra 5g (mle), szynka delikatesowa z kurczaka 30g (glu, soj, mle, sel), Sałata 10g	Chleb pszenno-żytni 30g (glu), Masło ekstra 5g (mle), szynka delikatesowa z kurczaka 30g (glu, soj, mle, sel), Sałata 10g
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ryż biały, gotowany 200g, brokuły gotowane 130g, rosół 350g (glu, sel), gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 200g (glu, jaj, sel, mle)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ryż biały, gotowany 200g, brokuły gotowane 130g, rosół 350g (glu, sel), gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 200g (glu, jaj, sel, mle)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ryż biały, gotowany 200g, brokuły gotowane 130g, rosół 350g (glu, sel), gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 200g (glu, jaj, sel, mle)	Woda 250g, Ryż biały, gotowany 200g, brokuły gotowane 130g, rosół 350g (glu, sel), gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 200g (glu, jaj, sel, mle)
Podwieczorek			Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
Kolacja	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb wielozziarnisty 50g (glu, soj), Masło ekstra 15g (Mle), pasta rybna z makrelą 70g (mle, ryb, jaj), szynka kanapkowa 60g (glu, soj, mle, sel), pomidor 80g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), pasta rybna z makrelą 70g (mle, ryb, jaj), szynka kanapkowa 60g (glu, soj, mle, sel), sałata 30g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), pasta rybna z makrelą 70g (mle, ryb, jaj), szynka kanapkowa 60g (glu, soj, mle, sel), sałata 30g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb żytni razowy 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), szynka kanapkowa 60g (glu, soj, mle, sel), pomidor 80g
Dodatek nocny	Melon 150g	Melon 150g	Melon 150g	Melon 150g
Wartość energetyczna	E: 2197.05 B: 82.86, 15% T: 109.78, 45% , Tł. n: 44,9 g 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%, Tł. n: 36,3 g 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%, Tł. n: 35 g 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%, Tł. n: 43,2 g W: 374.68, 57% Błonnik pokarmowy: 37.74, Cukier: 56.4, Sód: 3685.1,

22.10.2025 środa

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb wieloziarnisty 50g (glu, soj), Masło ekstra 15g (Mle), szynka wieprzowa gotowana 120g (glu, soj, mle, sel), pomidor 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), szynka wieprzowa gotowana 120g (glu, soj, mle, sel), pomidor b/s 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), szynka wieprzowa gotowana 120g (glu, soj, mle, sel), pomidor b/s 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb żytni razowy 100g (glu) Masło ekstra 15g (Mle), szynka wieprzowa gotowana 120g (glu, soj, mle, sel), pomidor 80g
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g (glu), Masło ekstra 5g (mle), Ser twarogowy chudy 30g (Mle), Sałata 10g, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	Chleb pszenno-żytni 30g (glu), Masło ekstra 5g (mle), Ser twarogowy chudy 30g (Mle), Sałata 10g, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki, gotowane 200g, Bukiet z jarzyn wiosennych 130g (Sel), Udko z kurczaka gotowane 100g, Zupa krem marchwianka 350g (sel)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki, gotowane 200g, Bukiet z jarzyn wiosennych 130g (Sel), Udko z kurczaka gotowane 100g, Zupa krem marchwianka 350g (sel)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki, gotowane 200g, Bukiet z jarzyn wiosennych 130g (Sel), Udko z kurczaka gotowane 100g, Zupa krem marchwianka 350g (sel)	Woda 250g, Ziemniaki, gotowane 200g, Bukiet z jarzyn wiosennych 130g (Sel), Udko z kurczaka gotowane 100g, Zupa krem marchwianka 350g (sel)
Podwieczorek			Jogurt naturalny 150g (Mle)	Jogurt naturalny 150g (Mle)
Kolacja	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb wieloziarnisty 50g (glu, soj), Masło ekstra 15g (mle), Ogórek kiszony 80g, Sałatka z ryżem i gotowanym kurczakiem 150g,	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (mle), Sałatka z ryżem i gotowanym kurczakiem 150g, sałata 30g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (mle), Sałatka z ryżem i gotowanym kurczakiem 150g, sałata 30g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb żytni razowy 100g (glu), Masło ekstra 15g (mle), Ogórek kiszony 80g, Sałatka z ryżem i gotowanym kurczakiem 150g,
Dodatek nocny	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt.
Wartość energetyczna	E: 1978.93 B: 96.18, 19% T: 51.9, 24% , Tł. n: 27 g W: 293.8, 57% Błonnik pokarmowy: 29.91, Cukier: 58.72, Sód: 2697.97	E: 1919.28 B: 99.5, 21% T: 50.67, 24%, Tł. n: 26,8 g 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%, Tł. n: 32,5 g 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%, Tł. n: 31,2 g W: 288.41, 52% Błonnik pokarmowy: 42.99, Cukier: 77.08, Sód: 3414.37

23.10.2025 czwartek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb wieloziarnisty 50g (glu, soj), Masło ekstra 15g (Mle), Jajko 100g (jaj), papryka czerwona 80g,	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno- żytni 100g (glu, mle), Masło ekstra 15g (Mle), Jajko 100g (jaj), pomidor b/s 80g,	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno- żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Jajko 100g (jaj), pomidor b/s 80g,	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb żytni razowy 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Jajko 100g (jaj), papryka czerwona 80g,
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g (glu), , Masło ekstra 5g (mle), Szynka kanapkowa 30g (glu, soj, mle, sel), sałata 10g	Chleb pszenno-żytni 30g (glu) , Masło ekstra 5g (mle), Szynka kanapkowa 30g (glu, soj, mle, sel)sałata 10g
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Kasza jaglana 200g, Zupa kalafiorowa 350g (mle), Klopsiki greckie z warzywami w ziołach 200g (glu, jaj), buraki gotowane 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Kasza jaglana 200g, Zupa kalafiorowa 350g (mle), Klopsiki greckie z warzywami w ziołach 200g (glu, jaj), buraki gotowane 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Kasza jaglana 200g, Zupa kalafiorowa 350g (mle), Klopsiki greckie z warzywami w ziołach 200g (glu, jaj), buraki gotowane 130g	Woda 250g, Kasza jaglana 200g, Zupa kalafiorowa 350g (mle), Klopsiki greckie z warzywami w ziołach 200g (glu, jaj), buraki gotowane 130g
Podwieczorek			Nektarynka 1szt.	Nektarynka 1szt.
Kolacja	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb wieloziarnisty 50g (glu, soj), Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), szynka z piersi kurczaka 60g (glu, soj, mle, sel), serek śmietankowy naturalny 70g (mle), sałata 30g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (Mle), szynka z piersi kurczaka 60g (glu, soj, mle, sel), serek śmietankowy naturalny 70g (mle), sałata 30g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (Mle), szynka z piersi kurczaka 60g (glu, soj, mle, sel), serek śmietankowy naturalny 70g (mle), sałata 30g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb żytni razowy 100g (glu) Masło ekstra 15g (Mle), szynka z piersi kurczaka 60g (glu, soj, mle, sel), serek śmietankowy naturalny 70g (mle), sałata 30g
Dodatek nocny	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1szt.
Wartość energetyczna	E: 2064.39 B: 85.34, 17% T: 85.54, 37%, Tł. n: 42,5 g 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%, Tł. n: 42,8 g 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%, Tł. n: 45,7 g 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%, Tł. n: 45,7 g W: 285.55, 48% Błonnik pokarmowy: 36.17, Cukier: 64.21, Sód: 2712.82

24.10.2025 piątek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb wieloziarnisty 50g (glu, soj), Masło ekstra 15g (Mle), pasta z makreli 70g (jaj, ryb, mle), ser żółty 60g (mle), ogórek świeży 80g, sałata lodowa 30g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu,mle) Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (Mle), Jogurt owocowy (różne smaki) 150g (Mle), pasta z makreli 70g (jaj, ryb, mle), pomidor b/s 80g, sałata lodowa 30g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle) Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (Mle), Jogurt owocowy (różne smaki) 150g (Mle), pasta z makreli 70g (jaj, ryb, mle), pomidor b/s 80g, sałata lodowa 30g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu), Chleb żytni razowy 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), pasta z makreli 70g (jaj, ryb, mle), ser żółty 60g (mle), ogórek świeży 80g, sałata lodowa 30g
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g (glu), Masło ekstra 5g (mle), Ser twarogowy 30g (mle), Sałata 10g	Chleb pszenno-żytni 30g (glu), Masło ekstra 5g (mle) Ser twarogowy 30g (mle), Sałata 10g
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, ziemniaki gotowane 200g Mini marchewki z brokułami 130g, zupa ziemniaczana 350g (sel), Kotlety z jajek w sosie koperkowym 200g (jaj, soj, mle)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, ziemniaki gotowane 200g Mini marchewki z brokułami 130g, zupa ziemniaczana 350g (sel), Kotlety z jajek w sosie koperkowym 200g (jaj, soj, mle)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, ziemniaki gotowane 200g Mini marchewki z brokułami 130g, zupa ziemniaczana 350g (sel), Kotlety z jajek w sosie koperkowym 200g (jaj, soj, mle)	Woda 250g, ziemniaki gotowane 200g Mini marchewki z brokułami 130g, zupa ziemniaczana 350g (sel), Kotlety z jajek w sosie koperkowym 200g (jaj, soj, mle)
Podwieczorek			Kisiel 300g. b/c	Kisiel 300g. b/c
Kolacja	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb wieloziarnisty 50g (glu, soj), Masło ekstra 15g (Mle), Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (mle)	Herbata czarna bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 100g, (glu) Masło ekstra 15g (Mle), Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (mle)	Herbata czarna bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (mle)	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb żytni razowy 100g (glu, soj, mle), Masło ekstra 15g (Mle), Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (mle)
Dodatek nocny	Jabłko 1szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1 szt.
Wartość energetyczna	E: 1997.56 B: 87.53, 18% T: 87.19, 39%, Tł. n: 43,3 g 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%, Tł. n: 34,1 g 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%, Tł. n: 34,9 g 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%, Tł. n: 44,6 g W: 338.1, 52% Błonnik pokarmowy: 44.54, Cukier: 102.76, Sód: 2705.91

25.10.2025 sobota

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 50g (glu) Chleb razowy 50g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), serek śmietankowy naturalny 70g (mle), szynka wieprzowa 60g (glu, soj, mle, sel), pomidor 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (Mle), serek śmietankowy naturalny 70g (mle), szynka wieprzowa 60g (glu, soj, mle, sel), pomidor 80g b/s	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (Mle), serek śmietankowy naturalny 70g (mle), szynka wieprzowa 60g (glu, soj, mle, sel), pomidor 80g b/s	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb żytni razowy 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), serek śmietankowy naturalny 70g (mle), szynka wieprzowa 60g (glu, soj, mle, sel), pomidor 80g
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g (glu), Masło ekstra 5g (mle), szynka delikatesowa z kurczaka 30g (glu, soj, mle, sel), sałata 10g	Chleb pszenno-żytni 30g, (glu) Masło ekstra 5g (mle), szynka delikatesowa z kurczaka 30g (glu, soj, mle, sel), sałata 10g
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Kasza kuskus 200g (glu), Zupa krem z białych warzyw 350g (sel), nadziewane roladki z indyka100g (sel, jaj), brokuły gotowane 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Kasza kuskus 200g (glu), Zupa krem z białych warzyw 350g (sel), nadziewane roladki z indyka100g (sel, jaj), brokuły gotowane 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Kasza kuskus 200g (glu), Zupa krem z białych warzyw 350g (sel), nadziewane roladki z indyka100g (sel, jaj), brokuły gotowane 130g	Woda 250g, Kasza kuskus 200g (glu), Zupa krem z białych warzyw 350g (sel), nadziewane roladki z indyka100g (sel, jaj), brokuły gotowane 130g
Podwieczorek			Kefir 200g (mle)	Kefir 200g (mle)
Kolacja	Herbata czarna bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb wieloziarnisty 50g (glu, soj), Masło ekstra 15g (mle), szynka kanapkowa 120g (glu, soj, mle, sel), ogórek świeży 80g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle), szynka kanapkowa 120g (glu, soj, mle, sel), sałata 30g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle), szynka kanapkowa 120g (glu, soj, mle, sel), sałata 30g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb żyti razowy 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle), szynka kanapkowa 120g (glu, soj, mle, sel), ogórek świeży 80g
Dodatek nocny	Pomarańcza 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Pomarańcza 150g
Wartość energetyczna	E: 2466.02 B: 110.26, 18% T: 75.99, 28%, Tł. n: 39,5 g 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% , Tł. n: 38,3 g 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%, Tł. n: 43,3 g 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%, Tł. n: 44,3 g W: 353.99, 53% Błonnik pokarmowy: 46.92, Cukier: 44.1, Sód: 4322.22

