

Jadłospis dekadowy 26.10 -04.11.2025r.

26.10.2025 niedziela

	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), Polędwica sopocka 60g (glu, mle, sel), Twarożek 70 g (Mle), ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Polędwica sopocka 60g (glu, mle, sel), Twarożek 70 g (Mle), sałata lodowa 30g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Polędwica sopocka 60g (glu, mle, sel), Twarożek 70 g (Mle), sałata lodowa 30g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb żytni razowy 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Polędwica sopocka 60g (glu, mle, sel), Twarożek 70 g (Mle), ogórek świeży 80 g
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g (glu), masło ekstra 5g (mle) szynka kanapkowa 30g (glu, soj, mle, sel), pomidor b/s 30g,	Chleb pszenno-żytni 30g (glu), masło ekstra 5g (mle) szynka kanapkowa 30g (glu, soj, mle, sel), pomidor 30g,
+Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Kasza jaglana 200 g, Barszcz ukraiński 350g (mle, sel), Surówka z selera 130g (jaj, mle, sel), Karkówka w sosie 200 g (glu, mle)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Kasza jaglana 200 g, Barszcz ukraiński 350g (mle, sel), marchew gotowana 130g, Karkówka w sosie 200 g (glu, mle)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Kasza jaglana 200 g, Barszcz ukraiński 350g (mle, sel), marchew gotowana 130g, Karkówka w sosie 200 g (glu, mle)	Woda 250g, Kasza jaglana 200 g, Barszcz ukraiński 350g (mle, sel), Surówka z selera 130g (jaj, mle, sel), Karkówka w sosie 200 g (glu, mle)
Podwieczorek			Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.
Kolacja	Herbata czarna, bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 50g (glu) , Chleb razowy 50g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Hummus 70 g (sez), papryka żółta 80g, szynka z piersi kurczaka 60 g (glu, mle, sel)	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), szynka z piersi kurczaka 60 g (glu, mle, sel), mix sałat 30g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), szynka z piersi kurczaka 60 g (glu, mle, sel), mix sałat 30g	Herbata czarna, bez cukru 250g, Chleb razowy 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Hummus 70 g (sez), papryka żółta 80g, szynka z piersi kurczaka 60 g (glu, mle, sel)
Dodatek nocny	Budyń 250 g b/c (mle)	Budyń 250 g b/c (mle)	Budyń 250 g b/c (mle)	Budyń 250 g b/c (mle)
Wartość energetyczna	E: 2214.52 B: 95.19, 17% T: 86.61 35%, Tł. n: 36,77 g W: 280.84, 48% Błonnik pokarmowy: 30.81, Cukier: 65.41, Sód: 3933.97	E: 2014.44 B: 117.6, 21% T: 66.28 29% Tł. n: 31,2 g W: 249.1, 50% Błonnik pokarmowy: 22.11, Cukier: 46.24, Sód: 3806.67	E: 2276.35 B: 114.62, 20% T: 70.98, 28%, Tł. n: 36,76 g W: 306.2, 52% Błonnik pokarmowy: 24.04, Cukier: 82.8, Sód: 3715.24,	E: 2895.24 B: 118.07, 16% T: 98.14, 30% Tł. n: 41,47 g W: 408.03, 54% Błonnik pokarmowy: 43, Cukier: 78.31, Sód: 4345.4

27.10.2025 poniedziałek

	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) pomidor 80g, jogurt naturalny 2% tł 150 g (mle), szynka wiejska 60 g (glu, mle, sel), dżem truskawkowy niskosłodzony 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 100g(glu), pomidor b/s 80g, jogurt naturalny 2% tł 150 g (mle), szynka wiejska 60 g (glu, mle, sel), dżem truskawkowy niskosłodzony 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 100g(glu), pomidor b/s 80g, jogurt naturalny 2% tł 150 g (mle), szynka wiejska 60 g (glu, mle, sel), dżem truskawkowy niskosłodzony 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb żytni razowy 100g (glu) Masło ekstra 15g (Mle) pomidor 80g, jogurt naturalny 2% tł 150 g (mle), szynka wiejska 60 g (glu, mle, sel), dżem truskawkowy niskosłodzony 50 g
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g (glu), Masło ekstra 5g (mle), kiełbasa krakowska 30g, sałata 10g,	Chleb pszenno-żytni 30g (glu), Masło ekstra 5g (mle), kiełbasa krakowska 30g, rukola 10g,
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, ryż biały gotowany 200g, rosół 350g (sel, glu), Potrawka z kurczaka z marchewką i zielonym groszkiem 200 g (mle, sel) surówka z białej kapusty 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, ryż biały gotowany 200g, rosół 350g (sel, glu), Potrawka z kurczaka z marchewką 200 g (mle, sel) warzywa na parze 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, ryż biały gotowany 200g, rosół 350g (sel, glu), Potrawka z kurczaka z marchewką 200 g (mle, sel) warzywa na parze 130g	Woda 250g, ryż biały gotowany 200g, rosół 350g (sel, glu), Potrawka z kurczaka z marchewką i zielonym groszkiem 200 g (mle, sel) surówka z białej kapusty 130g
Podwieczorek			Banan 1szt.	Banan 1szt.
Kolacja	Herbata czarna, bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb razowy 50g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Pasta z tuńczyka 70g (Mle, ryb), szynka wieprzowa gotowana 60 g (glu, mle, sel), rzodkiewka 80g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Pasta z tuńczyka 70g (Mle, ryb), szynka wieprzowa gotowana 60 g (glu, mle, sel), pomidor b/s 80g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Pasta z tuńczyka 70g (Mle, ryb), szynka wieprzowa gotowana 60 g (glu, mle, sel), pomidor b/s 80g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb żytni razowy 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Pasta z tuńczyka 70g (Mle, ryb), szynka wieprzowa gotowana 60 g (glu, mle, sel), rzodkiewka 80g
Dodatek nocny	Kisiel owocowy 300 g b/c	Kisiel owocowy 300 g b/c	Kisiel owocowy 300 g b/c	Kisiel owocowy 300 g b/c
Wartość energetyczna	E: 2385.84 B: 96.11, 16% T: 86.66, 33% Tł. n: 33,69 g W: 322.12, 51% Błonnik pokarmowy: 33.43, Cukier: 100.79, Sód: 4363.79	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: 2654.27 B: 105.1, 15% T: 94.26 , 30% Tł. n: 63,3 g W: 365.72, 55% Błonnik pokarmowy: 38.24, Cukier: 107.66, Sód: 4616.59,

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle, glu), Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb razowy 50g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Szynka z piersi kurczaka 60g (glu, soj, mle, sel),ser żółty 60 g (mle), papryka czerwona 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle, glu), Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), szynka z piersi kurczaka 120g (glu, soj, mle, sel), sałata 30g,	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle, glu), Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), szynka z piersi kurczaka 120g (glu, soj, mle, sel), sałata 30g,	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle, glu), Chleb żytni razowy 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Szynka z piersi kurczaka 60g (glu, soj, mle, sel),ser żółty 60 g (mle), papryka czerwona 80 g
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g (glu), Masło ekstra 5g (mle), kiełbasa krakowska sucha 30g (glu, soj, mle, sel, gor), sałata lodowa 10g	Chleb pszenno-żytni 30g (glu), Masło ekstra 5g (mle), kiełbasa krakowska sucha 30g (glu, soj, mle, sel, gor), ogórek świeży 30g
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki gotowane 200g, Zupa jarzynowa 350g (soj), kotlet schabowy 100g (glu, jaj, mle), buraki gotowane 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki gotowane 200g, Zupa jarzynowa 350g (mle), pierś na parze z sosem 200g (mle), buraki gotowane 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki gotowane 200g, Zupa jarzynowa 350g (mle), pierś na parze z sosem 200g (mle), buraki gotowane 130g	Woda 250g, Ziemniaki gotowane 200g, Zupa jarzynowa 350g (soj), kotlet schabowy 100g (glu, jaj, mle), buraki gotowane 130g
Podwieczorek			Brzoskwinia 1szt.	Brzoskwinia 1szt.
Kolacja	Herbata czarna cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb razowy 50g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), Sałata 30g, polędwica luksusowa 60 g (glu, mle, sel), sałatka z ryżem i gotowanym kurczakiem 150 g (mle)	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), 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), Masło ekstra 15g (Mle), Sałata 30g, 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, polędwica luksusowa 60 g (glu, mle, sel), sałatka z ryżem i gotowanym kurczakiem 150 g (mle)
Dodatek nocny	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Banan 1szt.
Wartość energetyczna	E: 2047.98 B: 112.72, 22% T: 71.98 32%, Tł. n: 36,74 g W: 253.09, 46% Błonnik pokarmowy: 30, Cukier: 50.66, Sód: 3720.15	E: 2301.48 B: 130.72, 17% T: 77.62 29% Tł. n: 35,9 g , W: 284.19, 54% Błonnik pokarmowy: 26.13, Cukier: 58.56, Sód: 4254.93	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: 2337.06 B: 123.45, 22% T: 87.84 32% Tł. n: 43,7 g W: 282.42, 46% Błonnik pokarmowy: 37.04, Cukier: 61.8, Sód: 4182.08

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle,glu), Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb razowy 50g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), dżem wiśniowy niskosłodzony 50 g, ser twarogowy chudy 70g (mle), ogórek świeży długi 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu,mle), Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), dżem wiśniowy niskosłodzony 50 g, ser twarogowy chudy 70g (mle), Sałata 30g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu,mle), Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), dżem wiśniowy niskosłodzony 50 g, ser twarogowy chudy 70g (mle), Sałata 30g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb żytni razowy 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), dżem wiśniowy niskosłodzony 50 g, ser twarogowy chudy 70g (mle), ogórek świeży długi 80g
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g (glu), Masło ekstra 5g (mle), szynka z kurczaka 30g (glu, soj, mle, sel), pomidor b/s 30g	Chleb pszenno-żytni 30g (glu), Masło ekstra 5g (mle), szynka z kurczaka 30g (glu, soj, mle, sel), papryka czerwona 30g
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, makaron z sosem bolońskim 200 g (glu, jaj, mle) Marchew gotowana 130g Zupa ogórkowa 350g (Sel)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, ryż 200g, pulpety w sosie pomidorowym 200g (Mle, glu, jaj, sel), marchew gotowana 130g, Zupa ogórkowa 350g (Sel)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, ryż 200g, pulpety w sosie pomidorowym 200g (Mle, glu, jaj, sel), marchew gotowana 130g, Zupa ogórkowa 350g (Sel)	Woda 250g, makaron z sosem bolońskim 200 g (glu, jaj, mle) Marchew gotowana 130g Zupa ogórkowa 350g (Sel)
Podwieczorek			Gruszka 1szt.	Gruszka 1szt.
Kolacja	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb razowy 50g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), ser żółty 60 g (mle), jaja kurze 50 g (jaj), pomidor 80 g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), polędwica z kurczaka 60g (glu, soj, sel, mle), jaja kurze 50g (jaj), sałata 30g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), polędwica z kurczaka 60g (glu, soj, sel, mle), jaja kurze 50g (jaj), sałata 30g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g, Chleb żytni razowy 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), ser żółty 60 g (mle), jaja kurze 50 g (jaj), pomidor 80 g
Dodatek nocny	Kisiel owocowy 300 g b/c	Kisiel owocowy 300 g b/c	Kisiel owocowy 300 g b/c	Kisiel owocowy 300 g b/c
Wartość energetyczna	E: 2216.46 B: 85.61, 15% T: 78.16, 32% Tł. n: 40,44 g W: 308.35, 53% Błonnik pokarmowy: 30.37, Cukier: 97.35, Sód: 2191.33	E: 1967.21 B: 109.28, 16% T: 75.32, 26% Tł. n: 34,7g W: 233.95, 58% Błonnik pokarmowy: 25.84, Cukier: 35.36, Sód: 5406.69	E: 2228.87 B: 91.03, 23% T: 63.37, 30% Tł. n: 39,8 g W: 337.52, 47% Błonnik pokarmowy: 26.55, Cukier: 110.66, Sód: 3339.22	E: 2356.66 B: 92.89, 16% T: 84.98 32%Tł. n: 45 g W: 324.26, 52% Błonnik pokarmowy: 37.65, Cukier: 96.79, Sód: 2574.98,

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle, glu), Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb razowy 50g (glu), Masło ekstra 15g (mle), polędwica sopocka 60 g (glu, mle, sel), pomidor 80g, ser topiony edamski 50 g (mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle, glu), Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (mle), pomidor b/s 80g, polędwica sopocka 120g (glu, soj, mle, sel)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle, glu), Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (mle), pomidor b/s 80g, polędwica sopocka 120g (glu, soj, mle, sel)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mle, glu), Chleb żytni razowy 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle), Masło ekstra 15g (mle), polędwica sopocka 60 g (glu, mle, sel), pomidor 80g, ser topiony edamski 50 g (mle)
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g (glu), Masło ekstra 5g (mle) , twarożek 30g (Mle), sałata 10g,	Chleb pszenno-żytni 30g (glu), Masło ekstra 5g (mle) , twarożek 30g (Mle), ogórek świeży 30g,
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ryż biały gotowany 200g, Polędwiczki w sosie koperkowym 200 g (orz) Zupa kalafiorowa 350g (sel, mle), brokuły gotowane 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ryż biały gotowany 200g, Polędwiczki w sosie koperkowym 200 g (orz) Zupa kalafiorowa 350g (sel, mle), brokuły gotowane 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ryż biały gotowany 200g, Polędwiczki w sosie koperkowym 200 g (orz) Zupa kalafiorowa 350g (sel, mle), brokuły gotowane 130g	Woda 250g, Ryż biały gotowany 200g, Polędwiczki w sosie koperkowym 200 g (orz) Zupa kalafiorowa 350g (sel, mle), brokuły gotowane 130g
Podwieczorek			Brzoskwinia 1szt.	Brzoskwinia 1szt.
Kolacja	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb razowy 50g (glu), Masło ekstra 15g (mle), serek śmietankowy naturalny 60 g (mle), szynka miódowa 60 g (glu, mle, sel), mix sałat z burakiem 30g, papryka czerwona 50 g	Herbata czarna, bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (mle), serek śmietankowy naturalny 60 g (mle), szynka miódowa 60 g (glu, mle, sel), mix sałat z burakiem 30g	Herbata czarna, bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (mle), serek śmietankowy naturalny 60 g (mle), szynka miódowa 60 g (glu, mle, sel), mix sałat z burakiem 30g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb żytni razowy 100g (glu), Masło ekstra 15g (mle), serek śmietankowy naturalny 60 g (mle), szynka miódowa 60 g (glu, mle, sel), mix sałat z burakiem 30g, papryka czerwona 50 g
Dodatek nocny	Banan 150g	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt
Wartość energetyczna	E: 2113.22 B: 99.72, 19% T: 86.93,, 37% Tł. n: 53g W: 248.97, 44% Błonnik pokarmowy: 30.35, Cukier: 49.05, Sód: 2745.31	E: 2079.7 B: 95.08, 22% T: 70.59, 34% Tł. n: 31,9 g W: 244.97, 44% Błonnik pokarmowy: 25.91, Cukier: 47.85, Sód: 2739.28	E: 2188.57 B: 117.27, 21% T: 81.17 33% Tł. n: 40,3 g W: 262.32, 46% Błonnik pokarmowy: 27.78, Cukier: 62.92, Sód: 2881.96	E: 2301.61 B: 106, 18% T: 93.03, 36% Tł. n: 40,3 g W: 279.81, 46% Błonnik pokarmowy: 37.98, Cukier: 59.47, Sód: 2914.49

31.10.2025 piątek

	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), ser twarogowy chudy 70g (mle), jogurt naturalny 2% tł. 150 g (mle), ogórek kiszony 80g, roszponka 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (Mle), Masło ekstra 15g (Mle), ser twarogowy chudy 70g (mle), jogurt naturalny 2% tł. 150 g (mle), mix sałat 30g	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 twarogowy chudy 70g (mle), jogurt naturalny 2% tł. 150 g (mle), ogórek kiszony 80g, roszponka 30 g
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 kanapkowa 30g (glu, soj, mle, sel), rzodkiewka 30g
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, kasza jaglana, gotowana 200g, kapusta kiszona 130g, krem z dyni 350g (sel), mintaj pieczony 100 g (ryb)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, kasza jaglana, gotowana 200g, kalafior gotowany 130g, krem z dyni 350g (sel), mintaj pieczony 100 g (ryb)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, kasza jaglana, gotowana 200g, kalafior gotowany 130g, krem z dyni 350g (sel), mintaj pieczony 100 g (ryb)	Woda 250g, kasza jaglana, gotowana 200g, kapusta kiszona 130g, krem z dyni 350g (sel), mintaj pieczony 100 g (ryb)
Podwieczorek			Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
Kolacja	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb razowy 50g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), ser żółty 60 g (mle) pomidor 80g, pasta jajeczna 70 g (jaj, mle)	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), pasta jajeczna 70 g (jaj, mle), pomidor b/s 80g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), pasta jajeczna 70 g (jaj, mle), pomidor b/s 80g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb żytni razowy 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), ser żółty 60 g (mle) pomidor 80g, pasta jajeczna 70 g (jaj, mle)
Dodatek nocny	Budyń 250g b/c (mle)	Budyń 250g b/c (mle)	Budyń 250g b/c (mle)	Budyń 250g b/c (mle)
Wartość energetyczna	E: 2088.46 B: 98.26,19% T: 78.4 , 34% Tł. n: 39,38 g W: 264.2, 47% Błonnik pokarmowy: 23.62, Cukier: 67.39, Sód: 3730.48	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: 2461.14 B: 101.75, 17% T: 86.7, 32% Tł. n: 35 g W: 328.13 51% Błonnik pokarmowy: 16.94, Cukier: 100.38, Sód: 3567.95	E: 2437.5 B: 103.28, 17% T: 94.89, 35% Tł. n: 43,2 g W: 313.06, 48% Błonnik pokarmowy: 30.78, Cukier: 96.02, Sód: 4135.62,

01.11.2025 sobota

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycza podstawowa
--	-------------------------	---------------------	-----------------------	-----------------------------

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb razowy 50g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), szynka wieprzowa gotowana 60 g (glu, soj, mle, sel), szynka gotowana plastry 60 g (glu, soj, mle, sel), papryka czerwona 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), szynka wieprzowa gotowana 60 g (glu, soj, mle, sel), szynka gotowana plastry 60 g (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 60 g (glu, soj, mle, sel), szynka gotowana plastry 60 g (glu, soj, mle, sel), pomidor b/s 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Masło ekstra 15g (Mle), szynka wieprzowa gotowana 60 g (glu, soj, mle, sel), szynka gotowana plastry 60 g (glu, soj, mle, sel), papryka czerwona 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, kasza gryczana gotowana 200g, surówka z porów z jabłkami 130 g Filety z kurczaka smażone bez tłuszczu 100g, Zupa grochowa 350g (sel)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki, gotowane 200g, surówka z marchwi 130g, kurczak pieczony z warzywami 200g, zupa kalafiorowa 350g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki, gotowane 200g, surówka z marchwi 130g, kurczak pieczony z warzywami 200g, zupa kalafiorowa 350g	Woda 250g, kasza gryczana gotowana 200g, surówka z porów z jabłkami 130 g Filety z kurczaka smażone bez tłuszczu 100g, Zupa grochowa 350g (sel)
Podwieczorek			Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.
Kolacja	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb razowy 50g (glu), Masło ekstra 15g (mle), Ogórek świeży 80g, szynka delikatesowa z kurczaka 60 g (sel, mle, glu, soj), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 50 g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (mle), szynka delikatesowa z kurczaka 60 g (sel, mle, glu, soj), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 50 g sałata lodowa 30g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu), Masło ekstra 15g (mle), szynka delikatesowa z kurczaka 60 g (sel, mle, glu, soj), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 50 g sałata lodowa 30g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb żytni razowy 100g (glu), Masło ekstra 15g (mle), Ogórek świeży 80g, szynka delikatesowa z kurczaka 60 g (sel, mle, glu, soj), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 50 g
Dodatek nocny	Pomarańcza 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Pomarańcza 1szt.
Wartość energetyczna	E: 2053.3 B: 109.73, 21% T: 70.7, 31% Tł. n: 29,52 g W: 261.85, 48% Błonnik pokarmowy: 35.08, Cukier: 42.23, Sód: 2581.2	E: 1761.3 B: 100.76, 16% T: 52.18, 26%, Tł. n: 26,8 g W: 284.56, 58% Błonnik pokarmowy: 35.37, Cukier: 58.79, Sód: 2528.34	E: 1964.3 B: 109.47, T: 57.88 24%, Tł. n: 32,5 g W: 263.6, Błonnik pokarmowy: 22.17, Cukier: 52.84, Sód: 3089.35	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

	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 70 g (mle), pomidor 80g, polędwica sopocka 60 g (glu, soj, sel, mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 100g (glu, mle), Masło ekstra 15g (Mle), serek śmietankowy naturalny 70 g (mle), pomidor b/s 80g, polędwica sopocka 60 g (glu, soj, sel, mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 100g (glu, mle), Masło ekstra 15g (Mle), serek śmietankowy naturalny 70 g (mle), pomidor b/s 80g, polędwica sopocka 60 g (glu, soj, sel, mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb żytni razowy 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), serek śmietankowy naturalny 70 g (mle), pomidor 80g, polędwica sopocka 60 g (glu, soj, sel, mle)
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g (glu) , Masło ekstra 5g (mle), ser twarogowy 30g (mle) pomidor b/s 30g	Chleb pszenno-żytni 30g (glu) , Masło ekstra 5g (mle), ser twarogowy 30g (mle) pomidor 30g
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki gotowane 200g, Zupa pomidorowa 350g (glu), baton z kurczaka 100 g (glu, soj, mle, sel), surówka z marchwi 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki gotowane 200g, Zupa pomidorowa 350g (glu), baton z kurczaka 100 g (glu, soj, mle, sel), warzywa na parze 130g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki gotowane 200g, Zupa pomidorowa 350g (glu), baton z kurczaka 100 g (glu, soj, mle, sel), warzywa na parze 130g	Woda 250g, Ziemniaki gotowane 200g, Zupa pomidorowa 350g (glu), baton z kurczaka 100 g (glu, soj, mle, sel), surówka z marchwi 130g
Podwieczorek			Jogurt naturalny 150g (mle)	Jogurt naturalny 150g (mle)
Kolacja	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb razowy 50g (glu), Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), szynka kanapkowa 60g (glu, soj, mle, sel), sałatka śledziowa 150 g (ryb, mle, jaj) mix sałat z burakiem 30g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (Mle), szynka kanapkowa 120g (glu, soj, mle, sel), mix sałat z burakiem 30g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (Mle), szynka kanapkowa 120g (glu, soj, mle, sel), mix sałat z burakiem 30g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb żytni razowy 100g (glu) Masło ekstra 15g (Mle), Masło ekstra 15g (Mle), szynka kanapkowa 60g (glu, soj, mle, sel), sałatka śledziowa 150 g (ryb, mle, jaj) mix sałat z burakiem 30g
Dodatek nocny	Budyń 250 g b/c (mle)	Budyń 250 g b/c (mle)	Budyń 250 g b/c (mle)	Budyń 250 g b/c (mle)
Wartość energetyczna	E: 2082.04 B: 87.6, 117% T: 85.66,, 37%Tł. n: 42,5 g W: 246.92, 46% Błonnik pokarmowy: 21.32, Cukier: 52.63, Sód: 1836.97	E: 2142.97 B: 108.38, 23% T: 85.92, 30%, Tł. n: 42,8 g W: 347.33, 47% Błonnik pokarmowy: 31.25, Cukier: 52.29, Sód: 2247.88	E: 2378.57 B: 123.45, 21% T: 93.63, 35%, Tł. n: 45,7 g W: 268.51, 44% Błonnik pokarmowy: 16.21, Cukier: 66.57, Sód: 4961.15	E: 2281 B: 107.74, 19% T: 95.53, 38% Tł. n: 33,57g W: 261.89, 43% Błonnik pokarmowy: 29.07, Cukier: 61.56, Sód: 4470.15

	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), szynka z indyka 60 g (mle, glu, soj, sel), ser żółty 60g (mle), sałata lodowa 30g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu,mle) Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (Mle), szynka z indyka 120 g (mle, glu, soj, sel), 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) polędwica sopocka 30g (glu, soj, mle, sel), pomidor 30g	Chleb pszenno-żytni 30g (glu), Masło ekstra 5g (mle) polędwica sopocka 30g (glu, soj, mle, sel), pomidor 30g
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, ziemniaki gotowane 200g surówka colesław 130g (mle, gor, sel), zupa koperkowa 350g (sel), Bitki w sosie200g (jaj, soj, mle)	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, ziemniaki gotowane 200g dynia gotowana 130g (mle, gor, sel), zupa koperkowa 350g (sel), Bitki w sosie200g (jaj, soj, mle))	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, ziemniaki gotowane 200g dynia gotowana 130g (mle, gor, sel), zupa koperkowa 350g (sel), Bitki w sosie200g (jaj, soj, mle))	Woda 250g, ziemniaki gotowane 200g surówka colesław 130g (mle, gor, sel), zupa koperkowa 350g (sel), Bitki w sosie200g (jaj, soj, mle)
Podwieczorek			Kisiel 300g. b/c	Kisiel 300g. b/c
Kolacja	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb razowy 50g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), ogórek kiszony 80 g, pasta jajeczna 140 g (jaj, mle)	Herbata czarna bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 100g, (glu) Masło ekstra 15g (Mle), pasta jajeczna 140 g (jaj, mle), pomidor b/s 80g	Herbata czarna bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 100g, (glu) Masło ekstra 15g (Mle), pasta jajeczna 140 g (jaj, mle), pomidor b/s 80g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb żytni razowy 100g (glu, soj, mle), Masło ekstra 15g (Mle), ogórek kiszony 80 g, pasta jajeczna 140 g (jaj, mle)
Dodatek nocny	Jabłko 1szt	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1 szt.
Wartość energetyczna	E: 1972.55 B: 111.97, 23% T: 82.75 38% Tł. n: 40,77 g W: 206.3, 39% Błonnik pokarmowy: 28.94, Cukier: 38.14, Sód: 5281.56	E: 1829.39 B: 107.61, 17% T: 60.3 31% Tł. n: 34,1 g W: 221.78, 52% Błonnik pokarmowy: 20.96, Cukier: 39.09, Sód: 3904.19	E: : 2177.33 B: 119.61, 22% T: 68.61, 28% Tł. n: 34,9 g W: 280.78, 50% Błonnik pokarmowy: 26.21, Cukier: 77.51, Sód: 4856.98	E: 2299.01 B: 120.26, 21% T: 88.96, 35%, Tł. n: 44,6 g W: 270.09, 44% Błonnik pokarmowy: 37.79, Cukier: 74.83, Sód: 5637.97

	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), dżem truskawkowy niskosłodzony 50 g ogórek świeży 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (Mle), serek śmietankowy naturalny 70g (mle), dżem truskawkowy niskosłodzony 50 g, sałata lodowa 30g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (Mle), serek śmietankowy naturalny 70g (mle), dżem truskawkowy niskosłodzony 50 g, sałata lodowa 30g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb żytni razowy 100g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), serek śmietankowy naturalny 70g (mle), dżem truskawkowy niskosłodzony 50 g ogórek świeży 80g
II śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30g, (glu) Masło ekstra 5g (mle), twarożek na słodko 30g (glu, soj, mle, sel), sałata 10g	Chleb pszenno-żytni 30g, (glu) Masło ekstra 5g (mle), twarożek na słodko 30g (glu, soj, mle, sel), sałata 10g
Obiad	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki gotowane 200g, Zupa brokułowa 350g (jaj, sel), udko z kurczaka gotowane 100 g, warzywa na parze 130 g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki gotowane 200g, Zupa brokułowa 350g (jaj, sel), udko z kurczaka gotowane 100 g, warzywa na parze 130 g	Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki gotowane 200g, Zupa kalafiorowa 350g (jaj, sel), udko z kurczaka gotowane 100 g, warzywa na parze 130 g	Woda 250g, Ziemniaki gotowane 200g, Zupa brokułowa 350g (jaj, sel), udko z kurczaka gotowane 100 g, warzywa na parze 130 g
Podwieczorek			Napój pomarańczowy 200g	Napój pomarańczowy 200g
Kolacja	Herbata czarna bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb razowy 50g (glu), Masło ekstra 15g (mle), szynka z piersi kurczaka 60g (glu, soj, mle, sel), ser żółty 60 g (mle), pomidor 80g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle), szynka z piersi kurczaka 120g (glu, soj, mle, sel), pomidor b/s 80g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle), szynka z piersi kurczaka 120g (glu, soj, mle, sel), pomidor b/s 80g	Herbata czarna bez cukru 250g, Chleb żyti razowy 100g (glu) Masło ekstra 15g (mle), szynka z piersi kurczaka 60g (glu, soj, mle, sel), ser żółty 60 g (mle), pomidor 80g
Dodatek nocny	Galaretka owocowa 200 g b/c	Galaretka owocowa 200 g b/c	Galaretka owocowa 200 g b/c	Galaretka owocowa 200 g b/c
Wartość energetyczna	E: 2035.57 B: 93.14, 18% T: 81.2, 36% Tł. n: 45 g W: 246.84, 46% Błonnik pokarmowy: 26.98, Cukier: 58.28, Sód: 2521.9	E: 1927.37 B: 93.32, 21% T: 65.41, 29% Tł. n: 38,3 g W: 251.56, 50% Błonnik pokarmowy: 18.94, Cukier: 57.01, Sód: 2633.9	E: : 2229.5 B: 101.5, 18% T: 70.62 28% Tł. n: 43,3 g W: 308.79, 54% Błonnik pokarmowy: 22.32, Cukier: 93, Sód: 2785	E: 2191.09 B: 79.96, 15% T: 70.85 29% Tł. n: 44,3 g W: 353.99, 56% Błonnik pokarmowy: 46.92, Cukier: 44.1, Sód: 4322.22

