

Jadłospis dekadowy 30.07 -08.08.2025r.
30.07.2025 środa

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Śniadaniowa drobiowa 60g, ser żółty 50g (mle), masło 15g(mle), rzodkiewki 80g, chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), herbata 250ml	Śniadaniowa drobiowa 100g, masło 15g (glu), pomidor b/skórki 80g, chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Śniadaniowa drobiowa 100g, masło 15g (glu), pomidor b/skórki 80g, chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Śniadaniowa drobiowa 100g, masło 15g (glu), rzodkiewki 80g , chleb razowy 100g (glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Polędwica sopocka wp 20g(soj,mle) sałata 10g,masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 30g(glu),	Polędwica sopocka wp 20g (soj,mle), sałata 10g, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 30g (glu)
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 350ml (glu,mle,sel,), klopsik drobiowy 100g (glu,jaj), sos pietruszkowy 100ml (glu), buraczki 130g, kasza jęczmienna 200g (glu), woda z syropem malinowym 250ml	Marchwiowa z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu),klopsik drobiowy 100g (glu,jaj), sos pietruszkowy 100ml (glu), buraczki 130g (glu), kasza jęczmienna 200g (glu), woda z syropem malinowym 250ml	Marchwiowa z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), klopsik drobiowy 100g (glu,jaj), sos pietruszkowy 100ml (glu), buraczki 130g (glu), kasza jęczmienna 200g (glu), woda z syropem malinowym 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 350ml (sel,mle,glu), klopsik drobiowy 100g (glu,jaj), sos pietruszkowy 100ml (glu),, surówka z kapusty kiszanej 130g kasza jęczmienna 200g (glu),, woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Kisiel z jabłkiem 200g	Kisiel z jabłkiem b/c 200g
Kolacja	Pasta jajeczna z majonezem 70g (jaja, gor), sałata 30g, tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g (glu), chleb razowy 50g (glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Pasta jajeczna 70g (jaja), sałata 30g , tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Pasta jajeczna 100g (jaja),sałata 30g , tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Pasta jajeczna z majonezem 70g (jaja, gor), sałata 30g , tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb razowy 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)
Dodatek nocny	Galaretka owocowa 200g	Galaretka owocowa 200g	Galaretka owocowa 200g	Marchew súpki 100g
Wartość energetyczna	En-2050kcal, B-88g- 17%, T-64g- 27,9%kw.tł.nasyc-22g W- 298g- 55,1%,cukry-54g	En-2025kcalB-86g- 16,9% T-56g- 24,8%kw.tł.nasyc-19g W- 304g-41,7%cukry-47g	En-2400kcalB-115g- 19,1% T-66g- 24,7%kw.tł.nasyc.-23g W- 351g- 55,2%cukry-69g	En-2174kcalB-101g- 18,4% T-71g- 29,3%kw.tł.nasyc-25gW- 304g-47,7%cukry-62g

	błonnik-26g, sód-2003mg	błonnik-20g,sód-1969mg	błonnik-24g,sód-1987mg	błonnik-37g, sód-2001mg
--	-------------------------	------------------------	------------------------	-------------------------

31.07.2025 czwartek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (mle), schab z komina 60g, pomidor 80g masło 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g (glu), herbata 250ml	Jogurt naturalny 150g (mle) schab z komina 60g pomidor b/s 80g, masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Jogurt naturalny 150g (mle) schab z komina 60g, pomidor b/s 80g, masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Jogurt naturalny 150g (mle), schab z komina 60g pomidor 80g, masło 15g(mle) chleb razowy 100g (glu, herbata b/c250ml
II śniadanie			Polędwica Ani 20g, jabłko pieczone szt, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g (glu),	Polędwica Ani 20g, jabłko szt, masło 5g (mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g (glu),
Obiad	Ziemniaczana 350ml (sel,mle,glu) sos bolognese 150g(glu,sel), makaron 200g(glu), kalafior 130g, woda z syropem malinowym 250ml	Ziemniaczana 350ml, (sel,mle,glu) sos bolognese 150g(glu,sel), makaron 200g(glu), kalafior 130g woda z syropem malinowym 250ml	Ziemniaczana 350ml, (sel,mle,glu) sos bolognese 150g(glu,sel), makaron 200g(glu), kalafior 130g, woda z syropem malinowym 250m	Ziemniaczana 350ml, (sel,mle,glu) sos bolognese 150g(glu,sel), makaron 200g(glu), kalafior 130g, woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Budyń 200ml (mle)	Arbuz 150g
Kolacja	Szynka wp konserwowa 60g, sałata 30g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Szynka wp konserwowa 60g,, sałata 30g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Szynka wp konserwowa 100g,, sałata 30g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Szynka wp konserwowa 60g, sałata 30g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb razowy 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)
Dodatek nocny	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt
Wartość energetyczna	En-2324kcal B-94,0g- 16,10% T-77,0-29,8%,kw.tł.nasyc.27g W- 333g- 54,1%,cukry-65g błonnik-29g, sód-2005mg	En-2190cal B-92g- 16,80% T-59,6g-24,40%kw.tł.nasyc.23g W- 330g-58,8%cukry-61g błonnik-21g, sód-1997mg	En-2616kcal B-104g- 16% T-71,0g- 24,4%kw.tł.nasyc.28g W- 404g- 59,6%cukry-98g błonnik-24g,sód-2001mg	En-2312kcal B- 96g- 16,6% T-84,5- 32,8%, kw.tł.nasyc.29g W- 310g-50,6%,cukry-56g błonnik-40g, sód 2005mg

01.08.2025 piątek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Dżem 50g, szynka z kurcząt 60g, ogórek świeży 80g, masło 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), herbata 250ml	Dżem 50g, szynka z kurcząt 60g, jabłko pieczone 1szt, masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Dżem 50g, szynka z kurcząt 100g jabłko pieczone 1szt, masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Ser żółty 30g (mle), szynka z kurcząt 60g ogórek świeży 80g, masło 15g (mle) chleb razowy 100g(glu) herbata b/c 250ml
II śniadanie			Serek naturalny 30g(mle), pomidor b/skórki 40g, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 30g(glu),	Serek naturalny 30g(mle), pomidor 40g, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 30g(glu),
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(sel, mle, glu), kotlet jajeczny 100g (jaja, glu) surówka z marchewki z chrzanem 130g(mle) ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(sel, mle, glu), pulpet rybny 100g(ryba, jaja, glu), sos koperkowy 100g(glu), surówka z marchewki 130g(mle) ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(sel, mle, glu) pulpet rybny 100g(ryba, jaja, glu), sos koperkowy 100g(glu), surówka z marchewki 130g(mle) ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(sel, mle, glu), kotlet jajeczny 100g (jaja, glu), surówka z marchewki z chrzanem 130g(mle), ziemniaki 200g, woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Galaretka jogurtowo-owocowa 200g(mle)	Budyń b/c 200ml (mle)
Kolacja	Twaróg 70g (mle), rzodkiewki 80g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle, glu)	Twaróg 70g (mle), sałata 30g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle, glu)	Twaróg 100g (mle), sałata 30g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle, glu)	Twaróg 70g (mle), rzodkiewki 80g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb razowy 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle, glu)
Dodatek nocny	Pomarańcza 1szt	Pomarańcza 1szt	Pomarańcza 1szt	Pomarańcza 1szt
Wartość energetyczna	En-2164kcal B-82,0g- 15,20% T-8434,9%kw.tł.nasyc.33g W- 269g- 49,9% cukry-52g, błonnik-28g, sód-2009mg	En-1980kcal, B-73,2g- 15,40% T- 52,5g- 25%, kw.tł.nasyc-21g W- 278g-59,6%, cukry-51g błonnik-23g, sód-2001mg	En-2107kcal, B-85g- 16,2% T-61,0g- 26%, kw.tł.nasyc.-26g W- 301,6g- 57,8%, cukry-54g błonnik-25g, sód-2003mg	En-2176kcal, B-83,7g- 15,8% T-74,2- 31,7%, kw.tł.nasyc.-26g W- 280g-52,5%, cukry-53g błonnik-38g, sód-2006mg

02.08.2025 sobota

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Filet wędzony 60g, ser topiony 50g (mle), arbuz 150g, masło 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), herbata 250ml	Filet wędzony 100g, arbuz 150g, masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Filet wędzony 100g, arbuz 150g, masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Filet wędzony 60g, arbuz 150g, masło 15g (mle) chleb razowy 100g(glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Polędwica sopocka wp 20g(soj,mle), jabłko pieczone 1szt, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),	Polędwica sopocka wp 20g(soj,mle), jabłko1szt, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 30g(glu),
Obiad	Krupnik z ziemniakami 350ml(sel,mle,glu), bigos z mięsem 300g ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Krupnik z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), udziec z kurczaka duszony 130g, sos własny 100ml (glul), brokuły 130g, ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Krupnik z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu),udziec z kurczaka duszony 130g, sos własny 100ml (glul), brokuły 130g, ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Krupnik z ziemniakami 350ml, (sel,mle,glu), bigos z mięsem 300g ziemniaki 200g, woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Biszkopty 30g(mle,glu,jaja)	Jogurt naturalny 1szt (mle)
Kolacja	Kiełbasa kanapkowa schabowa 60g(soj), sałata 30g tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Kiełbasa kanapkowa schabowa 60g(soj), sałata 30g, tłuszcz do smarowania 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Kiełbasa kanapkowa schabowa 60g(soj),, sałata 30g, tłuszcz do smarowania 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Kiełbasa kanapkowa schabowa60g(soj),, sałata 30g tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb razowy 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)
Dodatek nocny	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok pomidorowy 300ml
Wartość energetyczna	En-2080kcal B-86g- 17,20% T-67g- 27,6% kw.tł.nasyc.29g W- 270g- 55,2%,cukry-66g błonnik-33g, sól-1994mg	En-1960kcal B-93,0g- 18,9% T-47,0- 21,5%, kw.tł.nasyc.-21g W- 296g-59,6%, cukry-61g błonnik-22g, sól1974mg	En-2215kcal B-119g- 20,5% T-51,6g- 20%, kw.tł.nasyc.-25g W- 343g- 59,5%, cukry-85g błonnik-23g, sól-1998mg	En-2118kcal B-100g- 18,8% T-62g- 26,3%, kw.tł.nasyc.-25g W- 309g-54,9%,cukry-61g błonnik-43g,sól-1995mg

03.08.2025 niedziela

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Serek twarogowy 70g(mle), szynka biała z indyka 60g, pomidor 80g, masło 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), herbata 250ml	Serek twarogowy 70g(mle), szynka biała z indyka 60g, pomidor b/skórki 80g, masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Serek twarogowy 70g(mle), szynka biała z indyka 60g pomidor b/skórki 80g, masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Serek twarogowy 70g(mle), szynka biała z indyka 60g, pomidor 80g , masło 15g (mle) chleb razowy 100g(glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Szynka wędzona wp 20g, sałata 10g, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),	Szynka wędzona wp 20g, sałata 10g, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),
Obiad	Pomidorowa z makaronem 350ml (sel,glu,mle), stek z cebulką 140g(glu,jaja), sałata z jogurtem 60g (mle), ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (sel,glu,mle), schab gotowany 100g w sosie pietruszkowym 100ml(glu) , sałata z jogurtem 60g (mle)ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Pomidorowa z makaronem350ml (sel,glu,mle), schab gotowany 100g w sosie pietruszkowym100ml(glu) sałata z jogurtem 60g (mle)ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (sel,glu,mle), stek z cebulką 140g (glu,jaja), sałata z jogurtem 60g (mle)ziemniaki 200g woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Budyń 200ml (mle)	Budyń b/c 200ml(mle)
Kolacja	Śniadaniowa dr 60g, jabłko 150g tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Śniadaniowa dr 60g, jabłko pieczone 1szt, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Śniadaniowa dr 100g, jabłko pieczone 1szt, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Śniadaniowa dr 60g, jabłko 150g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb razowy 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)
Dodatek nocny	Galaretka jogurtowo-owocowa 200g (mle)	Galaretka jogurtowo-owocowa 200g (mle)	Galaretka jogurtowo-owocowa 200g (mle)	Marchew słupki 100g
Wartość energetyczna	En-2165kcal B-83,0g- 17,% T-79g- 27,3%,kw.tł.nasyc.-21g W- 289g- 55,7% cukry-52g błonnik-27g, sól-1983mg	En-1945kcal B-91g- 19,7%, T-48g- 22,2% kw.tł.nasyc.-20g W- 270g-58,1%, cukry-50g błonnik-18g, sól-1859mg	En-2164kcal B-105g- 19,4%, T-53,7g- 22,3% kw.tł.nasyc.-25g W- 322g- 58,3%, cukry-74g błonnik-19g, sól-1879mg	En-2205kcal B-96g- 18,3%, T-80g- 29,3% kw.tł.nasyc.-27g W- 299g- 52,4%, cukry-55g błonnik-34g, sól-1987mg

04.08.2025 poniedziałek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (mle) połędwica z kurcząt 60g (soj), sałata 30g, masło 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g (glu), herbata 250ml	Jogurt naturalny 150g (mle) połędwica z kurcząt 60g (soj),sałata 30g, masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Jogurt naturalny 150g (mle) połędwica z kurcząt 100g (soj),, sałata 30g, masło 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Jogurt naturalny 150g (mle) połędwica z kurcząt 60g (soj),, sałata 30g, masło 15g (mle) chleb razowy 100g(glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Serek naturalny 20g (mle), pomidor b/s 30g, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),	Serek naturalny 20g (mle), pomidor b/s 30g, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),,
Obiad	Kapuśniak ze świeżej kapusty z ziemniakami 350ml (sel), zrazik drobiowy 100g(glu, jaja), sos jarzynowy 100g(glu,sel) buraczki z jabłkiem 130g, ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (sel,mle,glu), zrazik drobiowy 100g(glu, jaja), sos jarzynowy 100g(glu,sel),, ziemniaki 200g, buraczki z jabłkiem 130g woda z syropem malinowym 250ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (sel,mle,glu), zrazik drobiowy 100g(glu, jaja), sos jarzynowy 100g(glu,sel),, ziemniaki 200g, buraczki z jabłkiem 130g woda z syropem malinowym 250ml	Kapuśniak ze świeżej kapusty z ziemniakami 350ml (sel) zrazik drobiowy 100g(glu, jaja), sos jarzynowy 100g(glu,sel), buraczki z jabłkiem b/c 130g, ziemniaki 200g woda mineralna 250ml
Podwieczorek			Jabłko 1szt	Jabłko 1szt
Kolacja	Humus z ciecierzycy 70g (sel), ogórek świeży 80g tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(glu,mle)	Jajko gotowane 2szt (jaj), pomidor b/s 80g tłuszcz do smarowania 15g (mle) chleb mieszany pszenno- żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Jajko gotowane 2szt (jaj), pomidor b/s 80g tłuszcz do smarowania 15g (mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu,mle), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Humus z ciecierzycy 70g (sel) ogórek świeży 80g tłuszcz do smarowania 15g (mle), chleb razowy 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)
Dodatek nocny	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt
Wartość energetyczna	En-2128cal B-88g- 13,3% T-64g- 30,4%kw.tł.nasyc.24g, W- 305g- 56,3%cukry-40g błonnik-26g, sód-1995mg	En-2092kcalB-72g- 13,5% T-60g- 31,9%kw.tł.nasyc.-25g W- 299g-54,6%cukry-40g błonnik-21g, sód-1984mg	En-2377kcalB- 106g- 14,5% T-66,0- 33,4%kw.tł.nasyc-34g W- 353g- 52,1%cukry-42g błonnik-23g, sód-1993mg	En-2229kcalB-92g- 15,4% T-72g- 37,6%kw.tł.nasyc.-34g W- 309g- 47%,cukry-28g błonnik-35g,sód-1998mg

05.08.2025 wtorek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Szynkówka 60g (gor), dżem 50g sałata 30g, masło 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), herbata 250ml	Szynkówka 60g (gor), dżem 50g sałata 30g, masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Szynkówka 100g (gor), dżem 50g sałata 30g, masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Szynkówka 100g (gor) sałata 30g,, masło 15g (mle) chleb razowy 100g(glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Ser żółty 20g (mle), sałata 10g, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),	Ser żółty 20g (mle), sałata 10g, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu)
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 350ml (sel), gulasz wieprzowy 200g (glu), marchew oprószana 130g (mle,glu), kasza jęczmienna 200g (glu) woda z syropem malinowym 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 350ml (sel,mle,glu), gulasz wieprzowy 200g (glu), marchew oprószana 130g (mle,glu),, kasza jęczmienna 200g (glu)woda z syropem malinowym 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 350ml (sel,mle,glu), gulasz wieprzowy 200g (glu), marchew oprószana 130g (mle,glu),, kasza jęczmienna 200g (glu) woda z syropem malinowym 250ml	Szpinakowa ziemniakami 350ml (sel), gulasz wieprzowy 200g (glu), marchew oprószana 130g (mle,glu), kasza jęczmienna 200g (glu) woda z syropem malinowym 250ml
Podwieczorek			Kisiel 200g	Kisiel b/c 200g
Kolacja	Sałata brokułowa z ryżem i wędliną 150g (mle,jaj,gor) tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Sałata brokułowa z ryżem i wędliną 150g (mle,jaj,gor) tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Sałata brokułowa z ryżem i wędliną 150g (mle,jaj,gor) tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Sałata brokułowa z ryżem i wędliną 150g (mle,jaj,gor) pomidor 80g tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb razowy 100(glu)g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)
Dodatek nocny	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt
Wartość energetyczna	En-2006kcal B-79g- 15,8%, T-52,2g- 23,5%,kw.tł.nasyc.-18g, W- 314g- 60,7%, cukry-66g błonnik-27g, sól-1979mg	En-2036kcal B-79g- 15,5%, T-57,5g- 25,4% kw.tł.nasyc-21g, W- 310g- 59,1%, cukry-62g błonnik-21g, sól-1846mg	En-2315kcal B-93g- 16,0%, T-72,0g- 28% kw.tł.nasyc.-30g,W-334g- 44% cukry-70g błonnik-22g, sól-1897mg	En-2123kcal B-89,2g- 16,8%,T-73,1g- 31% kw.tł.nasyc.30g, W- 350g- 52,2%, cukry-45g błonnik-35g, sól-1983mg

06.08.2025 środa

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Ser żółty 60g(mle), filet wędzony 30g arbuz 150g, masło 15g (mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu) herbata 250ml	Serek twarogowy naturalny 70g(mle), filet wędzony 30g arbuz 150g,, masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Serek twarogowy naturalny 100g(mle), filet wędzony 30g arbuz 150g,, masło 15g(mle) chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Ser żółty 60g,(mle) filet wędzony 30g arbuz 150g, masło 15g(mle) chleb razowy 100g(glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Jajko 1szt(jaj), sałata 10g, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 30g(glu)	Jajko 1szt(jaj), sałata 10g, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 30g(glu),
Obiad	Pieczarkowa z makaronem 350ml(sel,mle,glu), sznycel drobiowy mielony 100g(jaj,glu), mizeria 130g (mle) ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Koperkowa z makaronem 350ml(sel,mle,glu), zrazik drobiowy 100g(jaj,glu), sos pomidorowy 100ml(glu), fasolka szparagowa 130g ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Koperkowa z makaronem 350ml(sel,mle,glu), pżrazik drobiowy 100g(jaj,glu), sos pomidorowy 100ml(glu), fasolka szparagowa 130g ziemniaki 200g woda z syropem malinowym 250ml	Pieczarkowa z makaronem 350ml(sel,mle,glu), sznycel drobiowy mielony 100g(jaj,glu), mizeria 130g (mle) ziemniaki 200g woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Budyń 200ml(mle)	Budyń b/c 200ml(mle)
Kolacja	Pasta z ryby gotowanej 70g(ryba,seler) pomidor 80g tłuszcz do smarowania 15g, chleb mieszany pszenno-żytni 50g, chleb razowy 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml	Szynka wp konserwowa 60g pomidor b/skórki 80g, tłuszcz do smarowania 15g, chleb mieszany pszenno-żytni 100g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml	Szynka wp konserwowa 100g, pomidor b/skórki 80g, tłuszcz do smarowania 15g, chleb mieszany pszenno-żytni 100g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml	Pasta z ryby gotowanej 70g(ryba,seler) pomidor 80g tłuszcz do smarowania 15g, chleb razowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml
Dodatek nocny	Jogurt naturalny 150g (mle) Dzieci – sok owocowy 200ml	Jogurt naturalny 150g (mle)	Jogurt naturalny 150g (mle)	Jogurt naturalny 150g (mle)
Wartość energetyczna	En-2247kcal B-90g- 15,8%T-78,8g- 31,6% kw. tł. nasyc- 34,2g W- 306g- 54%cukry- 61g błonnik- 29,4g, sól-1975mg	En-1987kcal B-87,2g- 17,0%T-56,8g- 25,4% kw. tł. nasyc.-20,8g W- 289,0g-58%, cukry-58g błonnik- 20,4g, sól- 1960mg	En-2364kcal B-104g- 17%T-70,3g- 26,7% kw. tł. nasyc.- 29g W- 340,7g- 57,6%, cukry-83g błonnik- 22g, sól- 1980g	En-2320kcal B- 93g- 19,0% T-78,8g- 29,2% kw.tł.nasyc.-30g W- 287g- 54,1%,cukry-64g błonnik- 33g, sól- 2001mg

07.08.2025 czwartek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Schab z komina 60g(soj,), twaróg 70g(mle), masło 15g(mle), sałata 30g, chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), herbata 250ml	Schab z komina 100g(soj,), masło 15g(mle), sałata 30g, chleb mieszany pszenno-żytni 100g (glu), herbata 250ml	Schab z komina 100g(soj,), masło 15g(mle), sałata 30g, chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Schab z komina 60g(soj,), twaróg 70g(mle), masło 15g(mle), sałata 30g chleb razowy 100g(glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Szynka z kurcząt 20g(soj,gor), jabłko pieczone 1szt,masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),	Szynka z kurcząt 20g(soj,gor), jabłko 1szt, masło 5g(mle), chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu),
Obiad	Fasolowa z kielbaską i ziemniakami 350ml(sel,me,glu), udziec z kurczaka w sosie szpinkowo-śmietanowym200g (glu,mle,), makaron 200g (glu), bukiet warzyw 130g, woda z syropem malinowym 250ml	Dyniowa z ziemniakami 350ml(sel,me,glu), udziec z kurczaka w sosie szpinkowo- śmietanowym200g (glu,mle,), makaron 200g (glu), bukiet warzyw 130g woda z syropem malinowym 250ml	Dyniowa z ziemniakami 350ml(sel,me,glu), udziec z kurczaka w sosie szpinkowo- śmietanowym200g (glu,mle,), makaron 200g (glu), bukiet warzyw 130g, woda z syropem malinowym 250ml	Fasolowa z kielbaską i ziemniakami 350ml((sel,me,glu), udziec z kurczaka w sosie szpinkowo-śmietanowym200g (glu,mle,), makaron 200g (glu), bukiet warzyw 130g,woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Herbatniki 30g (mle,glu,jaj)	Sok pomidorowy 250ml
Kolacja	Śniadaniowa dr 60g(soj), rzodkiewki 80g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Śniadaniowa dr 60g(soj), pomidor b/s 80g, tłuszcz do smarowania 15g(mle)chleb mieszany pszenno- żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Śniadaniowa dr 100g(soj), pomidor b/s 80g, tłuszcz do smarowania 15g(mle)chleb mieszany pszenno- żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Śniadaniowa dr 60g(soj), rzodkiewki 80g, tłuszcz do smarowania 15g(mle) , chleb razowy 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)
Dodatek nocny	Gruszka 1szt	Herbatniki 30g (glu,mle,jaja)	Gruszka 1szt	Gruszka 1szt
Wartość energetyczna	En-2181kcal, B-92,30g- 16% T-67,80g- 30%kw.tł.nasyc26g W- 296g- 56,9% cukry-50g błonnik- 27g, sól-1897mg	En-2115kcalB-82,3g- 16% T-67,4g- 30,1%kw.tł.nasyc.- 26g W- 303g-57% cukry-49g błonnik- 20g, sól- 1890mg	En-2487kcal, B-99,8g- 16% T-83,0g- 31,3%kw.tł.nasyc.-33g W- 344,6g- 55,4% cukry- 72g błonnik-23g, sól-1890mg	En-2226kcal, B-95g- 17,2% T-73,4g- 34,3%kw.tł.nasyc.- 29g W- 269,6g-53,2% cukry-50g błonnik-35g, sól-2001mg

08.08.2025 piątek

	Dieta podstawowa	Łatwostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzyca podstawowa
Śniadanie	Ser żółty 60g(mle), dżem 50g, masło 15g(mle), sałata 30g, chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), herbata 250ml	Twaróg 70g(mle) dżem 50g, masło 15g(mle), sałata 30g chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Twaróg 100g(mle), dżem 50g, masło 15g(mle), sałata 30g, chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), herbata 250ml	Ser żółty 100g (mle), masło 15g(mle), sałata 30g, chleb razowy 100g(glu), herbata b/c250ml
II śniadanie			Kiełbasa szynkowa 20g, sałata 10g masło 5g,(mle) chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu)	Kiełbasa szynkowa 20g, sałata 10g, masło 5g,(mle) chleb mieszany pszenno- żytni 30g(glu)
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 350ml(sel,mle,glu), kotlet rybny 100g (ryba, glu, jaja), surówka Colesław 130g (jaja), ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Brokułowa z ziemniakami 350ml(sel,mle,glu), roladka rybna z warzywami 100g (ryba,glu,jaj), sos koperkowy 100ml(glu), buraczki 130g ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Brokułowa z ziemniakami 350ml(sel,mle,glu), roladka rybna z warzywami 100g (ryba,glu,jaj), sos koperkowy 100ml(glu), buraczki 130g ziemniaki 200g, woda z syropem malinowym 250ml	Brokułowa z ziemniakami 350ml(sel,mle,glu), kotlet rybny 100g (ryba, glu, jaja), surówka Colesław 130g (jaja), ziemniaki 200g, ,woda mineralna n/gaz 250ml
Podwieczorek			Kasza manna z syropem malinowym 200ml (mle,glu)	Jogurt naturalny 150g (mle)
Kolacja	Jajko gotowane 2szt (jaja), pomidor 80g tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 50g(glu), chleb razowy 50g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Jajko gotowane 2szt (jaja), pomidor b/skorki 80g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Jajko gotowane 2szt (jaja), pomidor b/skorki 80g, tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb mieszany pszenno-żytni 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)	Jajko gotowane 2szt (jaja), pomidor 80g tłuszcz do smarowania 15g(mle), chleb razowy 100g(glu), kawa zbożowa z mlekiem 250ml(mle,glu)
Dodatek nocny	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt
Wartość energetyczna	En-2206kcal B-89,7g- 15,0% T-75,0- 30,5% kw.tł.nasyc.-21gW- 284g- 56,7% cukry-64g, błonnik-24g sól-2002mg	En-2002kcal B-88g- 17,7% T-45,1g- 23,4%kw.tł.nasyc.-25g W- 301g-57% cukry-49g błonnik-20g, sól- 2000mg	En-2324kcal B-118g- 18,0% T-57g- 24,6% kw.tł.nasyc.-33g W- 344g- 59%, cukry-70g błonnik-24g, sól- 2000mg	En-2350kcal B-90g- 19% T-79g- 31,0% kw.tł.nasyc.-29g W- 280g- 50% cukry-46g błonnik-33g, sól-2002mg

