

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy- swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml, (MI)* Pasta mięsna z warzywami [wyr.włas.70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml, (MI) Szyńka drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml, (MI) Szyńka drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Szyńka drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka 100 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml, (MI) Pasta z zielonego groszku 70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki jaglane na mleku roślinnym 350 ml, Pasta z zielonego groszku 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
	II śn.	*dieta bogatoenergetyczna ciastka maślane 4 szt ** Dieta wysokobiałkowa jogurt naturalny 150ml			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa krupnik 400ml (GI) Pierogi ruskie 7 szt. (MI,J,GI) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa krupnik 400ml (GI) Pierogi ruskie 7 szt. (MI,J,GI) Kompot z cukrem	Zupa krupnik 400ml (GI) Pierogi ruskie 7 szt. (MI,J,GI) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa krupnik 400ml (GI) Pierogi ruskie 7 szt. (MI,J,GI) Kompot b/c 250 ml	Zupa krupnik na wywarze jarzynowym 400ml (GI) Pierogi ruskie 7 szt. (MI,J,GI) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa krupnik na wywarze jarzynowym 400ml (GI) Makaron b/j z polewą na bazie jogurtu roślinnego (200 g + 150 g) (GI) Kompot z cukrem 250 ml
	PD	*Dieta bogatoenergetyczna mleko 3.2% tł 200ml **Dieta wysokobiałkowa mleko 200ml			Jogurt nat. 150 ml (MI)		
	Kolacja	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Pasztet z ciecierzycy (wyrób własny) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Humus z ciecierzycy 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Posilek nocny					Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drob. (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	
	Wartości odżywcze	Energia: 2375 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:385 g/53g Błonnik: 30g Sód:1850 mg	Energia: 2375 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:385 g/53g Błonnik: 30g Sód:1850 mg	Energia: 2375 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:385 g/53g Błonnik: 30g Sód:1850 mg	Energia: 2444 kcal Białko: 104 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 22,2 g Węgl./w tym cukry: 338g/48g Błonnik: 44,1 g Sód:1703 mg	Energia: 2314 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 60,5 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:375 g/55g Błonnik: 45 g Sód:1700 mg	Energia: 2252 kcal Białko: 64 g Tł. Ogółem: 43,1 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:355 g/57g Błonnik: 45,3g Sód:1682 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Środa 2025,08,06	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI)* mielonka 45 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI) Szyńka z indyka 45g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI) Szyńka z indyka 45g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szyńka z indyka 45g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml pomidor 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI) Ser topiony 50 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 350 ml, Pasta warzywna z fasolą 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g
	II śn.	*Dieta bogatoenergetyczna Krakersy 4 szt **Dieta wysokobiałkowa Serek owocowy 200g			Salatka z marchewki surowej 120g (surowa marchew, sok z cytryny, olej)		
	Obiad	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Leczo z kielbasą 250 g (Sj) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Leczo lekkostrawne (indyk, cukinia, pomidor, marchew) 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Leczo lekkostrawne (indyk, cukinia, pomidor, marchew) 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Leczo lekkostrawne (indyk, cukinia, pomidor, marchew) 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400 ml (GI) Leczo z tofu 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400 ml (GI) Leczo z tofu 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml
	PD	*Dieta bogatoenergetyczna budyń na mleku 3,2% tłuszczu **Dieta wysokobiałkowa budyń 200ml			Kisiel b/c 150 ml		
	Kolacja	kaszanka 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g, musztarda 15g	Szyńka konserwowa 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szyńka konserwowa 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szyńka konserwowa 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Parówki wegańskie szt.2 (GL,Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Parówki wegańskie 2 szt. (GL,Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g
	Posiłek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2380 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 76,2 g Kw. Tł. Nasycone: 20,3 g Węgl./w tym cukry: 382 g/63g Błonnik: 30,5 g Sód: 1681 mg	Energia: 2310 kcal Białko: 84 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry: 375 g/52g Błonnik: 34g Sód: 1660 mg	Energia: 2310 kcal Białko: 84 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry: 375 g/52g Błonnik: 34g Sód: 1660 mg	Energia: 2345 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 354g/50g Błonnik: 45 g Sód: 1707 mg	Energia: 2300 kcal Białko: 85,3 g Tł. Ogółem: 75,2 g Kw. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry: 380 g / 57g Błonnik: 30,5 g Sód: 1662 mg	Energia: 2260 kcal Białko: 66 g Tł. Ogółem: 41,3 g Kw. Nasycone: 17,1 g Węgl./w tym cukry: 381g/58g Błonnik: 45 g Sód: 1680 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Czwartek 2025,08,07		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy- swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki żytnie mleku 350 ml (MI,GI)* Parówka drobiowa 2 szt. (Sj,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) sałata 20 g rzodkiewka 80 g Ketchup 15 g	Płatki żytnie mleku 350 ml (MI,GI) Parówka drobiowa 2 szt. (Sj,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) sałata 20 g Pomidor 80 g Ketchup 15 g	Płatki żytnie mleku 350 ml (MI,GI) Szynka tostowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka tostowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml sałata 20 g rzodkiewka 80 g	Płatki żytnie mleku 350 ml (MI,GI) Parówka wegańska 2 szt. (Sj,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g rzodkiewka 80 g Ketchup 15 g	Płatki żytnie mleku roślinnym 350 ml (GI) Parówka wegańska 2 szt. (Sj,GI) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g rzodkiewka 80 g Ketchup 15 g
	II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka zbożowe 4 sz. Dieta wysokobiałkowa Jogurt owocowy 200g			Chleb chrupki żytni 3 kromki, masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa kalafiorowa 400ml (GI) Gołąbek po góralsku 130g (GI,J) Kompot z cukrem 250 ml Kasza pęczak 200g,buraczki 130g	Zupa kalafiorowa 400ml (GI) Pulpet w sosie pomidorowym 130g (GI,J) Kompot z cukrem 250 m Kasza pęczak 200g,buraczki 130g	Zupa kalafiorowa 400ml (GI) Pulpet w sosie pomidorowym 130g (GI,J) Kompot z cukrem 250 ml Kasza pęczak 200g ,buraczki 130g	Zupa kalafiorowa 400ml (GI) Gołąbek po góralsku 130g ,kasza pęczak 200g,buraczki 130g (GI,J) Kompot b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 400ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (GI,J) Ziemniaki 200 g surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 400ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (GI,J) Ziemniaki 200 g surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml
	PD	Dieta bogatoenergetyczna Serek owocowy 200g Dieta wysokobiałkowa Serek owocowy 200g			Wafle ryżowe 3 szt.		
	Kolacja	Szynkowa 45 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynkowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	szynkowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynkowa 45 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Ser żółty 45 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Humus z ciecierzycy 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
	Posilek nocny				Chleb chrupki żytni 4 szt, masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2388 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 63,7 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:390 g/60g Błonnik: 34,6g Sód:1735 mg	Energia: 2356 kcal Białko: 95,3 g Tł. Ogółem: 63,7 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:390 g/60g Błonnik: 34,4g Sód:1700 mg	Energia: 2316 kcal Białko: 94,5 g Tł. Ogółem: 62 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:385 g/58g Błonnik: 34,4g Sód:1680 mg	Energia: 2415 kcal Białko: 102 g Tł. Ogółem: 66,3 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry: 338g/50,2g Błonnik: 45,8 g Sód:1612 mg	Energia: 2345 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 27,2 g Węgl./w tym cukry:356 g/56g Błonnik: 35 g Sód:1630 mg	Energia: 2295kcal Białko: 80 g Tł. Ogółem: 55 g Kw. Nasycone: 17,2 g Węgl./w tym cukry:355 g/56g Błonnik: 46 g Sód:1643 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Piątek 2025,08,08		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Zacierki na mleku 350 ml (MI,GI)* Ser biały 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100g Dżem 30 g	Zacierki na mleku 350 ml (MI,GI) Ser biały 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g Pomidor 80 g Dżem 30 g	Zacierki na mleku 350 ml (MI,GI) Ser biały 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g Pomidor 80 g Dżem 30 g	Ser biały 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml sałata 20 g ogórek. 80 g	Zacierki na mleku 350 ml (MI,GI) Ser biały 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g ogórek. 80 g Dżem 30 g	Jogurt roślinny 150 ml Pasta z czerwonej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml sałata 20 ogórek. 80 g Dżem 30 g
	II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka maślane 4 szt Dieta wysokobiałkowa jogurt naturalny 150ml			Salatka 120g: sałata lodowa, ogórek, papryka, oliwa		
	Obiad	Zupa botwina 400 ml Makaron z łososiem i szpinakiem 350g0 g [GL,MLR,] Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa botwina 400 ml ,makaron z łososiem i szpinakiem 350g (,GLMI,R) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa botwina 400 ml Makaron z łososiem I szpinakiem350g rybny (ML,GI,R) ziemniaki 200 g sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa botwina 400 ml Makaron z łososiem i szpinakiem 350g (ML,GI,R) ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa botwina na wywarze jarzynowym 400 ml Kopytka z podsmażaną cebulą i tofu 350 g (GI) Surówka z kiszzonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa botwina na wywarze jarzynowym 400 ml Kopytka bez jajka 3 kolory z podsmażaną cebulą i tofu 350 g (GI) Surówka z kiszzonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	Dieta bogatoenergetyczna Mleko 3.2% tłuszczu 200ml Dieta wysokobiałkowa Mleko 200ml			Budyń b/c 150 ml (MI)		
	Kolacja	Ser żółty 45g (ML) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku 70g (J,R,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. wł.)70 g (J,R,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku 70 g (J,R,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Jajko 2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
	Posilek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2403 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 74 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:375 g/56g Błonnik: 31,2 g Sód:1725 mg	Energia: 2388 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:375 g/56g Błonnik: 31,3 g Sód:1730 mg	Energia: 2388 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:375 g/56g Błonnik: 31,3 g Sód:1730 mg	Energia: 2452 kcal Białko: 97,2 g Tł. Ogółem: 65,3 g Kw. Nasycone: 19,6 g Węgl./w tym cukry: 310g/50g Błonnik: 46,8 g Sód:1780 mg	Energia: 2300 kcal Białko: 83 g Tł. Ogółem: 68 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:380 g/56g Błonnik: 32 g Sód:1725 mg	Energia: 2254 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 16 g Węgl./w tym cukry:360g/56g Błonnik: 43 g Sód:1700 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Sobota 2025,08,09							
		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Kakao na mleku 250 ml (MI)* Szynka drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Ogórek 100 g	Kakao na mleku 250 ml (MI) Szynka drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250 ml (MI) Szynka drobiowa 45 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250 ml (MI) Szynka drobiowa 45 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g (GI) Ogórek 100 g	Kakao na mleku 250 ml (MI) Ser żółty 45g (MI) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Papryka czerwona 100 g	Kakao na mleku roślinnym 250 ml, Pasta z białej fasoli pietruszki 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Papryka czerwona 100 g
	II śn.	Dieta bogatoenergetyczna kromka chleba 40g, masło 5g ser żółty 20g Dieta wysokobiałkowa kromka chleba 40g, masło 5g ser żółty 20g			Salatka z marchewki surowej 120g (surowa marchew, sok z cytryny, olej)		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Potrawka z kurczaka (kurczak, brokuł, marchew, kalafior) 250 g (GI) Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Potrawka z kurczaka lekkostrawna (kurczak, brokuł, marchew) 250 g (GI) Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Potrawka z kurczaka lekkostrawna (kurczak, brokuł, marchew) 250 g (GI) Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Potrawka z kurczaka (kurczak, brokuł, marchew, kalafior) 250 g (GI) Ryż pełnoziarnisty 200 g Kompot b/c 250 ml	Zupa pomidowa z makaronem na wywarze jarzynowym z ryżem 400 ml (GI) Sos warzywny z tofu 250 g (GI) Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze jarzynowym z ryżem 400 ml (GI) Sos warzywny z tofu 250 g (GI) Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml
	PD	Dieta bogatoenergetyczna Mleko3,2% tłuszczu 200ml Dieta wysokobiałkowa mleko 200ml			Pieczywo chrupkie żytnie Sonko 4 szt		
	Kolacja	Pasta z ciecierzycy 70 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g	Szynka drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka drobiowa 45 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Pasta z zielonego groszku i jajka 70 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g	Pasta z zielonego groszku i jajka 70 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g	Salatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml
	Posilek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2300 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 62 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:390 g/68g Błonnik: 28g Sód:1680 mg	Energia: 2268 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 57 g Kw. Tł. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:385 g/67g Błonnik: 26 g Sód:1640 mg	Energia: 2268 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 57 g Kw. Tł. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:385 g/67g Błonnik: 26 g Sód:1640 mg	Energia: 2315 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry: 333g/40g Błonnik: 51 g Sód:1700 mg	Energia: 2300 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:388 g/68g Błonnik: 28,3 g Sód:16250 mg	Energia: 2201 kcal Białko: 66,8 g Tł. Ogółem: 54 g Kw. Nasycone: 16 g Węgl./w tym cukry:388g/68,4g Błonnik: 49,3 g Sód:1640 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Niedziela 2025,08,10		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Pasta pomidorowa 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Pasta pomidorowa 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Pasta pomidorowa 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Pasta pomidorowa 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Pasta pomidorowa 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa na mleku roślinnym 250 ml Tofu 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Sałata 20 g Pomidor 80 g
	II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka 4 szt Dieta wysokobiałkowa Jogurt naturalny 150ml			Jogurt naturalny 150ml, musli bez dodatku cukru 40g (płatki owsiane, jęczmienne, żytnie, pestki słonecznika, siemię lniane)		
	Obiad	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Wątróbka drobiowa zapiekana z cebulą 100 g ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g ziemniaki 200 g marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g ziemniaki 200 g marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot b/c 250 ml	Zupa zacierkowa na wywarze jarzynowym 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa zacierkowa na wywarze jarzynowym 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml
	PD	Dieta bogatoenergetyczna Serek pełnotłusty 200ml Dieta wysokobiałkowa Serek 200ml			Kisiel truskawkowy b/c 150 ml		
	Kolacja	Salatka jarzynowa 150g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Salatka jarzynowa 150g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml	Pasta warzywna z fasolą 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka konserwowa 100 g	Pasta warzywna z fasolą 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka konserwowa 100g
	Posilek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2420 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 81 g Kw. Tł. Nasycone: 26 g Węgl./w tym cukry:330 g/64g Błonnik: 32,3g Sód:1727 mg	Energia: 2418 kcal Białko: 96,1 g Tł. Ogółem: 77 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:278 g/54g Błonnik: 25,3 g Sód:1690 mg	Energia: 2418 kcal Białko: 96,1 g Tł. Ogółem: 77 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:278 g/54g Błonnik: 25,3 g Sód:1690 mg	Energia: 2433 kcal Białko: 103,3 g Tł. Ogółem: 78,3 g Kw. Nasycone: 19,6 g Węgl./w tym cukry: 315g/39g Błonnik: 52 g Sód:1725 mg	Energia: 2280 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 64,2 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 322g/51g Błonnik: 35 g Sód:1703 mg	Energia: 2201 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 70,1 g Kw. Nasycone: 18,3 g Węgl./w tym cukry:370 g/59,3g Błonnik: 45,3 g Sód:1717 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Poniedziałek 2025,08,11		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (MI) Szynka wp. 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (MI) Szynka wp. 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (MI) Szynka wp. 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka wp. 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (MI) Pasta z zielonego groszku 70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 400 ml Pasta z zielonego groszku 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
	II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka 4 sztuki Dieta wysokobiałkowa Jogurt naturalny 150ml			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa brokułowa 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa brokułowa 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa brokułowa 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa brokułowa 400 ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z polewą b/c (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,MI) Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa brokułowa 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa brokułowa 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	Dieta bogatoenergetyczna Serek owocowy 200ml Dieta wysokobiałkowa Serek owocowy 200ml			Jogurt nat. 150 ml (MI)		
	Kolacja	Paprykarz z łososiem got. (wyr. wł.) 70 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Paprykarz z łososiem got. (wyr. wł.) 70 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Paprykarz z łososiem got. (wyr. wł.) 70 g (R) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Paprykarz z łososiem got. (wyr. wł.) 70 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek 100 g	Paprykarz warzywny (wyr. wł.) 70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Paprykarz warzywny (wyr. wł.) 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Posilek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		

	Wartości odżywcze	Energia: 2361 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:287 g/46g Błonnik: 32,1g Sód:1610 mg	Energia: 2361 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:287 g/46g Błonnik: 32,1g Sód:1610 mg	Energia: 2361 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:287 g/46g Błonnik: 32,1g Sód:1610 mg	Energia: 2420 kcal Białko: 89,4 g Tł. Ogółem: 67,3 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 314g/40g Błonnik: 50,3 g Sód:1695 mg	Energia: 2220 kcal Białko: 85,5 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry: 340g/53g Błonnik: 28,1 g Sód:1700 mg	Energia: 2196 kcal Białko: 66,3 g Tł. Ogółem: 61,2 g Kw. Nasycone: 20,2 g Węgl./w tym cukry:330 g/55g Błonnik: 30,1 g Sód:1719 mg
--	-------------------	--	--	--	---	---	---

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Wtorek 2025,08,12		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MI,GI)* Szynka słoneczna 45 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml rzodkiewka 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MI,GI) Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MI,GI) Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MI,GI) Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml rzodkiewka 100 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml (GI) , Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml rzodkiewka 100 g
	II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka maślane 4 szt Dieta wysokobiałkowa jogurt 150ml			Chleb chrupki żytni 3 szt, szynka słoneczna 2 plastry 30g ogórek 40g		
	Obiad	Zupa rosół z makaronem 400ml (GI) Kotlet mielony 100 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400ml (GI) Kotlet z selera 100 g (GI,J,S) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400ml (GI) Kotlet z selera 100 g (GI,S) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	Dieta bogatoenergetyczna Budyń waniliowy na mleku 3,2%tł 150ml Dieta wysokobiałkowa Budyń waniliowy 150ml			Budyń waniliowy b/c 150 g		
	Kolacja	Serek topiony 50g (G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Schab gotowany 45g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Brokuł got. 100 g	Schab gotowany 45g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Brokuł got. 100 g	Schab gotowany 45g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml ogórek 100 g	Salatka jarzynowa 150g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Salatka jarzynowa bez jajka 150g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml
	Posilek nocny	.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	

	Wartości odżywcze	Energia: 2349 kcal Białko: 91,5 g Tł. Ogółem: 66,1 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1691 mg	Energia: 2315 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 651 g Kw. Nasycone: 23,3 g Węgl./w tym cukry:336 g/53g Błonnik: 32g Sód:1650 mg	Energia: 2315 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 651 g Kw. Nasycone: 23,3 g Węgl./w tym cukry:336 g/53g Błonnik: 32g Sód:1650 mg	Energia: 2392 kcal Białko: 95,1 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:289 g/51g Błonnik: 36,1g Sód:1721 mg	Energia: 2241 kcal Białko: 77,8 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 330g/61g Błonnik: 29 g Sód:1735 mg	Energia: 2210 kcal Białko: 75 g Tł. Ogółem: 61,3 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 330 g/61g Błonnik: 33 g Sód:1707 mg
--	-------------------	--	---	---	--	--	---

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Środa 2025,08,13		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350ml, (MI)* Kiełbasa cieszyńska4 45g. Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 350ml, (MI) Kiełbasa cieszyńska 45 Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350ml, (MI) Kiełbasa cieszyńska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kiełbasa cieszyńska Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 350ml, (MI) Jajko got.2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 350 ml, Pasta warzywna z fasolą 100 g (J) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g
	II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka maślane 4 szt Dieta wysokobiałkowa Mleko 200ml			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak z warzywami w sosie curry 250 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak z warzywami w sosie curry 250 g (GI) Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak z warzywami w sosie curry 250 g (GI) Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak z warzywami w sosie curry 250 g (GI) Ryż pełnoziarnisty 200 g Kompot b/c 250 ml	Zupa barszcz biały na wywarze warzywnym 400 ml (GI) Gulasz sojowy z warzywami w sosie curry 250 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa barszcz biały na wywarze warzywnym 400 ml (GI) Gulasz sojowy z warzywami w sosie curry 250 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml
	PD	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka zbożowe 4 szt Dieta wysokobiałkowa Kefir 200ml			Kefir 150 g (MI)		
	Kolacja	Kaszanka z cebulą zasmażaną (wyr.wł) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g Musztarda 15 g (G)	Szynka drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka drobiowa 70 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g	Salatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Salatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml

	Posilek nocny				Chleb chrupki żytni 3 szt, masło roślinne (5g), polędwica drobiowa (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2456 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 82,1 g Kw. Tł. Nasycone: 25,8 g Węgl./w tym cukry:325 g/60g Błonnik: 25,5 g Sód:1812 mg	Energia: 2382 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 80,2 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:318 g/56g Błonnik: 24,5 g Sód:1780 mg	Energia: 2360 kcal Białko: 92,1 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry: 318 g/56g Błonnik: 24,5 g Sód:1790 mg	Energia: 2422 kcal Białko: 96,3 g Tł. Ogółem: 75,5 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry: 318g/40g Błonnik: 52,1 g Sód:1805 mg	Energia: 2350 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 71,1 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 324g/55g Błonnik: 36,6 g Sód:1743 mg	Energia: 2231 kcal Białko: 75,3 g Tł. Ogółem: 68,1 g Kw. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry:370 g/59,3g Błonnik: 44,7 g Sód:1690 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Czwartek 2025,08,14		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MI,GI)* Szynkowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MI,GI) Szynkowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MI,GI) Szynkowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Szynkowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MI,GI) Pasta z zielonego groszku 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GI) Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g
	II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka maślane 4 szt Dieta wysokobiałkowa jogurt 150ml			Salatka z surowej marchewki 120g (surowa tarta marchew, sok z cytryny, oliwa, pestki słonecznika 20g)		
	Obiad	Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Młoda kapusta zasmarzana 250 g (Sj) Ziemniaki młode 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Gulasz drobiowy 250 g (GI) ziemniaki 200 g brokuł na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Gulasz drobiowy 250 g (GI) ziemniaki 200 g brokuł na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Gulasz drobiowy 250 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze jarzynowym z makaronem 400 ml (GI) kapusta zasmażana z koperkiem i tofu 250 g (Sj) Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 ml (GI) kapusta zasmażana z koperkiem i tofu 250 g (Sj) Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	Dieta bogatoenergetyczna Budyń waniliowy 150ml Dieta wysokobiałkowa Budyń waniliowy 150ml			Budyń waniliowy b/c 150 ml (MI)		
	Kolacja	Pasta rybna (wyr.wł) 70 g (MI,R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Ser biały 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Ser biały 70 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Pasta rybna (wyr.wł) 70 g (MI,R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Ser biały 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g

	Posilek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2345 kcal Białko: 79 g Tł. Ogółem: 72 g Kw. Tł. Nasycone: 21,3 g Węgl./w tym cukry:322 g/64g Błonnik: 31 Sód:1840 mg	Energia: 2330 kcal Białko: 84 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:291 g/64g Błonnik: 25 g Sód:1760 mg	Energia: 2330 kcal Białko: 84 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:291 g/64g Błonnik: 25 g Sód:1760 mg	Energia: 2352 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 78 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry: 314g/40g Błonnik: 46,3 g Sód:1813 mg	Energia: 2152 kcal Białko: 68,3 g Tł. Ogółem: 65,5 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 350g/60g Błonnik: 26 g Sód:1773 mg	Energia: 2131 kcal Białko: 66 g Tł. Ogółem: 63,3 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:351 g/59g Błonnik: 40,1 g Sód:1720 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.