

Wtorek 2025, 12, 23

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy- swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml, (MI)* Pasta mięsna [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) Szynka drobiowa 50 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) Szynka drobiowa 50 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Szynka drobiowa 50 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) Kotlet mielony 100g , Ziemniaki 200g Buraczki 130g 3 . (,J,GI) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa krupnik 400ml (GI) Pulpet w sosie własnym 130g . (,J,GI) Ziemniaki 200g Buraczki 130g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa krupnik 400ml (GI) Pulpet w sosie własnym 130g. (,J,GI) Kompot z cukrem 250 ml Ziemniaki 200g burac	Zupa krupnik 400ml (GI) Pulpet w sosie własnym 130g . (,J,GI) Kompot b/c 250 ml Ziemniaki 200g Buraczki 130g	Zupa krupnik na wywarze jarzynowym 400ml (GI) Makaron z sosem warzywnym i tofu. (,J,GI) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa krupnik na wywarze jarzynowym 400ml (GI) Makaron b/j z sosem warzywnym i tofu (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	Paszтет 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	Paszтет 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	Paszтет 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	Paszтет drobiowy (wyrób własny) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Paszтет 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
	Posiłek 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.

SZPITAL DREWNICA ZĄBKI ul. RYCHLICKIEGO 1							
Wtorek 2024.12.24.		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 350 ml (MI,GI) Ser biały 70 g (ML) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml (MI,GI) ser biały 70 g (ml) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml (MI,GI) Ser biały 70 g (ML) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml (MI,GI) 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 żytnie na mleku roślinnym 350 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.	Wysokoenergetyczna Dodatek kiśiel 150g	wysokobiałkowaDodatek serek waniliowy 150g		Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Sos pieczarkowy 200 g (GI,ML) Kasza pęczak 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Sos warzywny 200 g (GI,) Kasza pęczak 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Sos warzywny 200 g (GI,) Kasza pęczak 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Sos pieczarkowy 200 g (GI) Kasza pęczak 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Sos pieczarkowy 200 g (GI,ml) Kasza pęczak 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Gulasz sos pieczarkowy 200 g (GI) Kasza pęczak 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml
	PD	Mleko UHT 200ml.	Mleko UHT200 ml.		Jogurt nat. 150 ml (MI)		
	Kolacja	Pierogi z kapustą i grzybami 3szt, Kapusta wigilijna100g Ryba po grecku Barszcz do picia 250ml Pieczywo mieszane130g Herbata z cukrem250ml Pomarańcza szl	Pierogi ruskie 5szt. Ryba po grecku 100g Barszcz do picia 250ml Pieczywo mieszane 130g Herbata z cukrem 250ml pomarańcza	Pierogi ruskie 5szt. Ryba po grecku 100g Barszcz do picia 250ml Pieczywo mieszane 130g Herbata z cukrem 250ml pomarańcza	Pierogi z kapustą i grzybami3szt. Ryba po grecku 100g Kapusta wigilijna 100g Barszcz do picia250ml Herbata 250ml pomarańcza	Pierogi z kapustą i grzybami3szt. Ryba po grecku 100g Kapusta wigilijna 100g Barszcz do picia250ml Herbata 250ml pomarańcza	z kapustą i grzybami5szt. Kapusta wigilijna 100g Barszcz do picia250ml Herbata 250ml pomarańcza
	Wartości odżywcze	Energia: 2385kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:375 g/58g Błonnik: 31g Sód:1682 mg	Energia: 2385kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:375 g/58g Błonnik: 31g Sód:1682 mg	Energia: 2385kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:375 g/58g Błonnik: 31g Sód:1682 mg	Energia: 2450 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 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: 82 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.

Środa 2024.12.25.		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Kawa zbożowa 300 ml (MI,GI)* Szynka wieprzowa. 50g ,jajko 1szt. Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100g	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka wieprzowa 50g ,jajko szt.1 Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka wieprzowa 50 g , jajko szt1 Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka szynka 50 g Jajko szt.1 Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml pomidor 100 g	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI) Pasta z białej fasoli 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Zacierki na mleku roślinnym 350 ml (GI) Pasta z białej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
	II śn.	Wysokoenergetyczna Dodatek ciastka 4 szt.	Wysokobiałkowa Jogurt owocowy 150g		Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa rosół z makaronem 400 ml (GI) Kurczak pieczony 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml (GI) Kurczak pieczony 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml (GI) Kurczak pieczony 120 g (GI) ziemniaki 200 g Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml (GI) Kurczak pieczony 120 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (J,S,GI) ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (GI) ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	Chleb pszenno-żytni masło ser żółty 20g	Kefir 150ml		Budyń waniliowy b/c 150 g		
	Kolacja	Salatka jarzynowa 150g (G,J) ,schab pieczony 50g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ciasto	Salatka jarzynowa 150g (Sj) Schab pieczony 50g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml. ciasto	Salatka jarzynowa 150g (Sj) Schab pieczony 50g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ciasto	Salatka jarzynowa 150g (Sj) ,schab pieczony 50g Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml ciasto	Salatka jarzynowa 150g Jajko got. 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ciasto	Salatka jarzynowa bez jajka 150g Tofu 50 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml owoc
	Posilek nocny	Wafle ryżowe			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Wafle ryżowe	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.
	Wartości odżywcze	Energia: 2349 kcal Białko: 87,5 g Tł. Ogółem: 66,1 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1691 mg	Energia: 2349 kcal Białko: 87,5 g Tł. Ogółem: 66,1 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1691 mg	Energia: 2332 kcal Białko: 85,3 g Tł. Ogółem: 65,8g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1701 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: 2220 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.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Czwartek 2024,12,26.	Śniadanie	kakao na mleku 350ml, (MI,GI)* pasztet 70 g (GL), ser homogenizowany 80g [ml] Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	kakao na mleku 350ml, (MI,GI) pasztet 70 g (Sj), ser homogenizowany 80 [ml] Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	kakao na mleku 350 ml, (MI,GI) pasztet 70 g (Sj), ser homogenizowany 80g [ml] Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	pasztet 70 g (gl) ser homogenizowany 80g [ml] Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	kakao na mleku 350 ml, (MI,GI) Ser żółty 70 g (MI) ser biały 80g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	kakao na mleku roślinnym 350 ml, Pasta warzywna z fasolą 100 g (J) owoc, dżem 30g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	II śn.	Wysokoenergetyczna Dodatek Kisiel 150g	Wysokobiałkowa wtJogurt 150ml		Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Schab w sosie 120g(GI) Kasza jęczmienna 200g Buraczki 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Schab w sosie 120g[GI] ,kasza jęczmienna 200 (GI) Buraczki 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Schab w sosie 120g[GI], kasza jęczmienna 200g, buraczki 120g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Schab w sosie 120g[GI], kasza jęczmienna 200g, buraczki 120g (GI) Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Sos warzywny z tofu ,kasza jęczmienna 200g[GI,SI] buraczki (GI,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Sos warzywny z tofu 120g[GI,SI], kasza jęczmienna 200g, buraczki 120g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	Dodatek budyń 150g	Dodatek budyń 150g.		Jogurt nat. 150 g		
	Kolacja	Paprykarz 70 g (GL) schab pieczony 50g [GI] Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 Pomidor 80 g ,ciasto	Paprykarz 70 g (GL) schab pieczony 50g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml ciasto Pomidor 80 g	Paprykarz 70 g (GL) schab pieczony 50g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml ciasto Pomidor 80 g	Paprykarz 70 g (GL) schab pieczony 50g Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml ciasto Pomidor 80 g	Tofu 70 g (Sj) ser żółty 50g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ciasto Pomidor 80 g	Tofu 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml owoc ,dżem 30g Pomidor 80 g
	Posilek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2356 kcal Białko: 87 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: 2342 kcal Białko: 88 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: 2342 kcal Białko: 88 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: 2402 kcal Białko: 93 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.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Sobota 2025,12,27	Śniadanie	Kakao na mleku 250 ml (MI)* Szynka drobiowa 50 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 50 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250 ml (MI) Szynka drobiowa 50 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250 ml (MI) Szynka drobiowa 50 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g (GI) Ogórek 100 g	Kakao na mleku 250 ml (MI) Ser żółty 50g (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 70 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 Owoc	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 Owoc	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 Owoc	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 Owoc	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 Owoc	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 Owoc
	PD	Dieta bogatoenergetyczna Mleko 3,2% 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 50 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka drobiowa 50 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.

Poniedziałek 2025,12,29		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (MI) Szynka wp. 50 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. 50 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. 50 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka wp. 50 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,ML,Sj)		
	Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, banan) (200 g + 150 g) (GI,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, banan) (200 g + 150 g) (GI,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, banan) (200 g + 150 g) (GI,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z polewą b/c (jogurt, twaróg, banan) (200 g + 150 g) (GI,MI) Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, banan) (200 g + 150 g) (GI,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, banan) (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 Masło 15 g (MI) 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
	Posiłek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g (GI,ML,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 2025,12,30		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwo- strawnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MI,GI)* Szynka słoneczna 50 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 50 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 50 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 2	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	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	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	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	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
	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 50g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Brokuł got. 100 g	Schab gotowany 50g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Brokuł got. 100 g	Schab gotowany 50g (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 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 2025,12,31		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350ml, (MI)* Kiełbasa cieszyńska 70g. 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 70 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 70 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 5 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 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 2026,01,01,		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MI,GI)* Szynkowa 50 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 50 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 50 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Szynkowa 50 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 70 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 70 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) Kurczak pieczony 250 g (Sj) Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Kurczak w sosie 250 g (GI) ziemniaki 200 g brokuł na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Kurczak w sosie 250 g (GI) ziemniaki 200 g brokuł na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Kkurczak w sosie 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 b/c 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.