

Piątek 21.11.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <u>(GLU PSZ. ORZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) z puree z mango (30 g) <u>(GLU PSZ. ORZ.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem niskosłodzony (25 g) 1 szt. Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) b/c <u>(GLU PSZ. ORZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) b/c <u>(GLU PSZ. ORZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <u>(GLU PSZ. ORZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <u>(GLU PSZ. ORZ.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <u>(GLU PSZ. ORZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g)	Kasza jaglana na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <u>(ORZ.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem z firmy Łowicz (25 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

	Herbata czarna (250 ml)						Herbata czarna (250 ml)	
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Gruszka (140 g) 1 szt.	Banan 1 szt.	Gruszka (140 g) 1 szt.	Gruszka (140 g) 1 szt.	Gruszka (140 g) 1 szt.	Gruszka (140 g) 1 szt.	Gruszka (140 g) 1 szt.	Gruszka (140 g) 1 szt.
Obiad	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna gotowana (100 g) <u>(RYB.)</u> Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna gotowana (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos pietruszkowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Marchew gotowana puree (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Miruna gotowana (80 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem b/mleka (300 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy b/mleka (80 ml) <u>(GLU PSZ.)</u> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (150 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Pierogi ruskie parowane z olejem (250 g) <u>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</u> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem bezglutenowym (300 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona bez panierki (bez glutenu!) (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos jogurtowo-koperkowy (80 ml) <u>(MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <u>(MLE.)</u>			Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <u>(MLE.)</u>		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU)</u>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU)</u>	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU)</u>	Pieczywo bezglutenowe (100 g)

	<u>PSZ, GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) (<u>MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (<u>JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (10 g) (<u>MLE)</u> Pasta z białek z koperkiem (100 g) (<u>JAJ, MLE)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	<u>PSZ., GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) (<u>MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (<u>JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Masło 82% (20 g) (<u>MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (<u>JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	<u>PSZ., GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna z koperkiem (b/mleka) (60 g) (<u>JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) (<u>MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (120 g) (<u>JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	<u>PSZ, GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) (<u>MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (<u>JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (20 g) (<u>MLE)</u> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (bez glutenu) (100 g) (<u>JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) (<u>GLU PSZ, GOR, MLE.)</u>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) (<u>GLU PSZ, GOR, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)
Wartosci:	Energia: 2102 kcal Białko: 87,8 g Tłuszcze: 70,3 g (SFA: 26,0 g) Węglowodany: 285,2 g (cukry: 90,6 g)	Energia: 1984 kcal Białko: 87,8 g Tłuszcze: 44,4 g (SFA: 17,0 g) Węglowodany: 266,0 g (cukry: 86,9 g) Błonnik: 23,9 g Sól: 5,9 g	Energia: 1993 kcal Białko: 98,8 g Tłuszcze: 68,1 g (SFA: 24,8 g) Węglowodany: 250,1 g (cukry: 73,3 g)	Energia: 1512 kcal Białko: 82,6 g Tłuszcze: 58,6 g (SFA: 20,3 g) Węglowodany: 166,2 g (cukry: 68,1 g)	Energia: 1809 kcal Białko: 64,6 g Tłuszcze: 65,3 g (SFA: 14,9 g) Węglowodany: 242,9 g (cukry: 58,0 g)	Energia: 2449 kcal Białko: 110,4 g Tłuszcze: 70,6 g (SFA: 23,6 g) Węglowodany: 298,2 g (cukry: 95,2 g) Błonnik: 38,4 g Sól: 11,0 g	Energia: 2165 kcal Białko: 88,2 g Tłuszcze: 74,0 g (SFA: 26,5 g) Węglowodany: 295,2 g (cukry: 93,6 g)	Energia: 1873 kcal Białko: 80,1 g Tłuszcze: 62,9 g (SFA: 24,6 g) Węglowodany: 247,6 g (cukry: 80,2 g)

	Błonnik: 33,1 g Sól: 9,1 g		Błonnik: 32,6 g Sól: 9,7 g	Błonnik: 23,7 g Sól: 8,4 g	Błonnik: 31,0 g Sól: 8,8 g		Błonnik: 35,9 g Sól: 11,7 g	Błonnik: 26,2 g Sól: 7,8 g
--	-------------------------------	--	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	--	--------------------------------	-------------------------------

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 22.11.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.)	Płatki pszenne na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR.)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ, GOR.) Ser żółty (50 g) (MLE.)	Płatki pszenne na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser żółty (60 g) (MLE.)	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Papryka świeża (50 g)

	Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	(100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Lekkostrawna sałatka jarzynowa b/mleka (100 g) <u>(JAJ, SEL, GOR.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>	Pomarańcza (220 g) 1 szt.	Pomarańcza (250 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Pomarańcza (220 g) 1 szt.
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z tartych buraczków i przetartego jabłka (jabłko bez skórki) z olejem (100 g)	Ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z tartych buraczków i przetartego jabłka (jabłko bez skórki) z olejem (100 g)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (150 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Ogórkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (200 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g)	Ogórkowa z ziemniakami na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż biały gotowany (200 g) Sos po chińsku z warzywami i fasolą białą (150 g) <u>(SOJ, SEL.)</u>	Zupa wiosenna krem bez glutenu (300 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z kurczaka gotowany (120 g) <u>(SEL.)</u> Sos koperkowy (bez glutenu) 50 g <u>(SEL.)</u>

	Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Marchew gotowana (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)	Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z selera i jabłka (150 g) <u>(SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Serek naturalny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>			Serek waniliowy (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Paszтет drobiowy (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (80 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (80 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (80 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (80 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Paszтет drobiowy (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Paszтет drobiowy (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	<u>Pieczywo bezglutenowe</u> (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopočka (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)

Posiłek nocny	Napój sojowy (250 ml) <u>(SOJ.)</u>	Napój sojowy (250 ml) <u>(SOJ.)</u>	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Napój sojowy (250 ml) <u>(SOJ.)</u>	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <u>(GLU PSZ, SOJ.)</u>	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Napój sojowy (250 ml) <u>(SOJ.)</u>	Sok warzywny (200 ml) <u>(SEL.)</u>
Wartości:	Kaloryczność: 2383 kcal Białko: 104,2 g Tłuszcz ogółem: 113,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 46,7 g Węglowodany: 299,8 g Cukry proste: 93,8 g Sól: 7,4 g Błonnik: 33,3 g	Kaloryczność: 2381 kcal Białko: 104,6 g Tłuszcz ogółem: 84,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33,9 g Węglowodany: 308,7 g Cukry proste: 97,8 g Sól: 10,5 g Błonnik: 18,6 g	Kaloryczność: 2284 kcal Białko: 102,3 g Tłuszcz ogółem: 94,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 30,6 g Węglowodany: 268,8 g Cukry proste: 65,2 g Sól: 11,8 g Błonnik: 44,6 g	Kaloryczność: 1643,5 kcal Białko: 74,7 g Tłuszcz ogółem: 62,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 21,1 g Węglowodany: 207,2 g Cukry proste: 73,3 g Sól: 8,7 g Błonnik: 37,7 g	Kaloryczność: 2217,5 kcal Białko: 90,8 g Tłuszcz ogółem: 85,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 17,5 g Węglowodany: 288,3 g Cukry proste: 81,2 g Sól: 8,7 g Błonnik: 40,3 g	Kaloryczność: 2866,6 kcal Białko: 114,6 g Tłuszcz ogółem: 122,7 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 44,9 g Węglowodany: 342,3 g Cukry proste: 126,6 g Sól: 8,1 g Błonnik: 38,5 g	Kaloryczność: 2205 kcal Białko: 73,6 g Tłuszcz ogółem: 98,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 36,5 g Węglowodany: 259,1 g Cukry proste: 92,5 g Sól: 7,8 g Błonnik: 31,9 g	Kaloryczność: 2039,8 kcal Białko: 87,5 g Tłuszcz ogółem: 49,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 20,4 g Węglowodany: 218,6 g Cukry proste: 96,0 g Sól: 5,5 g Błonnik: 25,6 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 23.10.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Ser żółty (30 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser mozzarella kulki (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) (MLE) Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Ser mozzarella kulki (50 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Ser mozzarella kulki (35 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Ser żółty (50 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Ser żółty (50 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser żółty (40 g) (MLE.) Serek (40 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Polędwica sopocka (50 g) <u>(SOJ.)</u> Chrzan tarty (10 g) <u>(MLE. SO2..)</u> Pomidor (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Gruszka (150 g)

Obiad	Pomidorowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Kalafior gotowany (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z drobnym makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Kalafior gotowany (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Udziec drobiowy gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy pieczony (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z makaronem na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Kotlet jajeczny (120 g) <u>(GLU PSZ, SEL, JAJ.)</u> Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krupnik z kaszą jaglaną (350 ml) <u>(SEL.)</u> Schab pieczony saute (bez glutenu) – wersja bez panierki, ze szczyptą soli, pieprzu i majeranku (150 g) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)			Serek waniliowy (150 g) <u>(MLE.)</u>		Jogurt owocowy (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU</u>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Połędwica delikatna (30 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Połędwica delikatna (30 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU</u>	<u>Pieczynko bezglutenowe</u> (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Kiełbasa biała wieprzowa parzona

	<u>PSZ, GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Sałatka caprese, b/skórki (80 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata b/c (250 ml)	Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata b/c (250 ml)	Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Polędwica delikatna (70 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml)	<u>PSZ, GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Wędlina wegańska o smaku szynki 40g violife <u>(SOJ, GLU</u> <u>PSZ, MLE,</u> <u>ORZ)</u> Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Sokolów (100 g) Cwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE,</u> <u>SO2)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)
Wartości:	Energia: 2064 kcal Białko: 102,1 g Tłuszcz: 80,4 g — SFA: 37,8 g Węglowodany: 235,7 g — Cukry proste: 86,6 g Błonnik: 26,0 g Sól: 8,9 g	Energia: 2078 kcal Białko: 95,2 g Tłuszcz: 56,3 g — SFA: 27,2 g Węglowodany: 199,5 g — Cukry proste: 85,8 g Błonnik: 19,5 g Sól: 7,8 g	Energia: 2050 kcal Białko: 92,5 g Tłuszcz: 56,7 g — SFA: 24,3 g Węglowodany: 245,5 g — Cukry proste: 67,0 g Błonnik: 31,4 g Sól: 6,6 g	Energia: 1652 kcal Białko: 77,1 g Tłuszcz: 64,7 g — SFA: 31,1 g Węglowodany: 191,5 g — Cukry proste: 72,3 g Błonnik: 23,6 g Sól: 7,2 g	Energia: 2074 kcal Białko: 87,8 g Tłuszcz: 51,7 g — SFA: 13,4 g Węglowodany: 268,3 g — Cukry proste: 76,7 g Błonnik: 34,9 g Sól: 8,1 g	Energia: 2416 kcal Białko: 131,2 g Tłuszcz: 95,6 g — SFA: 46,9 g Węglowodany: 261,2 g — Cukry proste: 68,7 g Błonnik: 26,2 g Sól: 8,1 g	Energia: 2154 kcal Białko: 72,4 g Tłuszcz: 83,2 g — SFA: 45,4 g Węglowodany: 284,2 g — Cukry proste: 68,7 g Błonnik: 26,0 g Sól: 8,1 g	Energia: 2063 kcal Białko: 105,9 g Tłuszcz: 80,8 g — SFA: 32,4 g Węglowodany: 231,6 g — Cukry proste: 63,9 g Błonnik: 27,6 g Sól: 9,4 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Poniedziałek 24.11.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <u>(GLU OW, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <u>(GLU OW, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Pasta drobiowa z warzywami (60 g) <u>(SEL, MLE, JAJ.)</u> Miód (30 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU OW, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU OW, SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU OW, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <u>(GLU OW, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (90 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (60 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek Fromage (40 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Herbata czarna (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <u>(GLU OW, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> ser twarogowy Haga 3 szt <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki ryżowe na mleku (250 ml) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa Drobimex (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Banan (120 g) 1 szt.	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Budyń o smaku czekoladowym (150 ml) <u>(MLE.)</u>	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Pomarańcza 1 szt. (150 g)

						Pomarańcza 1 szt. (150 g)		
Obiad	Jarzynowa z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Jarzynowa z drobnym makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Ziemniaki gotowane (100 g) Surówka z białej kapusty <u>(SEL.)</u> Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Ziemniaki gotowane (100 g) Surówka z białej kapusty <u>(SEL.)</u> Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym b/mleka (300 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Surówka z białej kapusty <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Surówka z białej kapusty <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Jarzynowa z makaronem na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u> Knedle na słodko z truskawkami 250 g (<u>JAJ,</u>), sos waniliowy 60 ml (<u>MLE,</u>), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g Kompot owocowy (250 ml)	Jarzynowa z ryżem (300 ml) bez glutenu <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z białej kapusty z olejem <u>(SEL.)</u> (100 g) Jajko sadzone (2 szt.) Brokuł gotowany (bez bułki tartej) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Kisiel owocowy b/c (150 g)			Kisiel owocowy (150 g)		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Pieczyno bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u>

	Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Szynka drobiowa (40 g) <u>(SOJ.)</u> Twaróg chudy (50 g) <u>(MLE)</u> Pomidor b/skórki (60 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Ser żółty (50 g) <u>(MLE)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Polędwica sopocka (60 g) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (60 g) <u>(MLE)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Ser żółty (50 g) <u>(MLE)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Gruszka 1 szt. Herbatniki BeBe (15 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)</u>	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (30 g)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (30 g)
Wartości:	Kaloryczność: 2168,6 kcal Białko: 83,5 g Tłuszcz ogółem: 69,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,4 g Węglowodany: 263,6 g	Kaloryczność: 2097,6 kcal Białko: 79,5 g Tłuszcz ogółem: 50,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 18,7 g Węglowodany: 292,3 g Cukry proste: 65,3 g	Kaloryczność: 2068,6 kcal Białko: 83,5 g Tłuszcz ogółem: 69,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,4 g Węglowodany: 263,6 g	Kaloryczność: 1588,2 kcal Białko: 74,2 g Tłuszcz ogółem: 62,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 26,7 g Węglowodany: 190,0 g Cukry proste: 51,0 g	Kaloryczność: 1968,6 kcal Białko: 70,8 g Tłuszcz ogółem: 37,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 9,4 g Węglowodany: 221,8 g	Kaloryczność: 2329,4 kcal Białko: 90,3 g Tłuszcz ogółem: 71,3 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,8 g Węglowodany: 342,1 g Cukry proste: 71,6 g Sól: 9,1 g	Kaloryczność: 2092,6 kcal Białko: 84,2 g Tłuszcz ogółem: 69,7 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34,8 g Węglowodany: 291,0 g	Kaloryczność: 2068,7 kcal Białko: 70,6 g Tłuszcz ogółem: 69,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,5 g Węglowodany: 223,5 g

	Cukry proste: 61,1 g Sól: 6,4 g Błonnik: 34,8 g	Sól: 7,1 g Błonnik: 15,1 g	Cukry proste: 61,1 g Sól: 6,4 g Błonnik: 34,8 g	Sól: 7,7 g Błonnik: 22,8 g	Cukry proste: 54,7 g Sól: 7,9 g Błonnik: 31,8 g	Błonnik: 37,6 g	Cukry proste: 70,8 g Sól: 7,9 g Błonnik: 27,7 g	Cukry proste: 62,7 g Sól: 6,8 g Błonnik: 22,2 g
--	--	-------------------------------	--	-------------------------------	--	-----------------	--	--

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Wtorek 25.11.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.) Rzodkiewka (80 g)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Twaróg chudy (30 g) (MLE.) Miód (30 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Bułka grahamka (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Ser żółty (50 g) (MLE.) Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Bułka grahamka (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ.) Rzodkiewka (80 g)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.) Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) jajko gotowane 2 szt (JAJ,) Rzodkiewka (80 g)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g)

	Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)				Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Kisiel truskawkowy (150 ml)	Kisiel truskawkowy (150 ml)	Kisiel truskawkowy b/c (150 ml)	Kisiel truskawkowy b/c (150 ml)	Kisiel truskawkowy (150 ml)	Kisiel truskawkowy (150 ml)	Kisiel truskawkowy (150 ml)	Kisiel truskawkowy bez glutenu (150 ml)
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JECZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi i jabłka (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JECZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JECZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (100 g) <u>(GLU JECZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JECZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JECZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (200 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> placki ziemniaczane z sosem jogurtowym 3 szt. (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi i jabłka (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami bez glutenu (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Kasza gryczana (200 g) Duszona łopatka wieprzowa w sosie własnym bez glutenu (160 g) <u>(SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi i jabłka (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Sok pomidorowy (200 ml)			Serek wiejski (150 g) <u>(MLE.)</u>		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Pieczyno bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u>

	Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka delikatesowa z indyka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (20 g) <u>(MLE)</u> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> pasta z twarogu i szpinaku 1 szt 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Polędwica sopocka z firmy Balcerzak (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ)</u>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany bez glutenu
Wartości:	Energia: 2149,6 kcal Białko: 87,2 g Tłuszcz: 59,4 g (SFA: 25,3 g) Węglowodany: 279,1 g (cukry proste: 62,6 g) Błonnik: 30,4 g	Energia: 2118,9 kcal Białko: 80,0 g Tłuszcz: 42,3 g (SFA: 18,0 g) Węglowodany: 265,1 g (cukry proste: 61,5 g) Błonnik: 16,2 g	Energia: 2142,1 kcal Białko: 87,9 g Tłuszcz: 69,1 g (SFA: 29,9 g) Węglowodany: 255,6 g (cukry proste: 70,2 g) Błonnik: 31,6 g	Energia: 1 622,6 kcal Białko: 76,9 g Tłuszcz: 66,0 g (SFA: 29,4 g) Węglowodany: 187,9 g (cukry proste: 66,3 g) Błonnik: 26,2 g	Energia: 2123,1 kcal Białko: 88,8 g Tłuszcz: 57,4 g (SFA: 15,7 g) Węglowodany: 276,8 g (cukry proste: 66,4 g) Błonnik: 32,8 g	Energia: 2 130,6 kcal Białko: 103,0 g Tłuszcz: 69,9 g (SFA: 30,2 g) Węglowodany: 285,5 g (cukry proste: 66,0 g) Błonnik: 32,2 g	Energia: 2 135,5 kcal Białko: 58,2 g Tłuszcz: 77,4 g (SFA: 27,3 g) Węglowodany : 309,3 g	Energia: 2123,8 kcal Białko: 77,3 g Tłuszcz: 57,5 g (SFA: 25,1 g) Węglowodany : 233,3 g —

	Sól: 7,5 g	Sól: 7,0 g	Sól: 7,1 g	Sól: 7,0 g	Sól: 7,7 g	Sól: 5,9 g	(cukry proste: 55,3 g) Błonnik: 29,1 g Sól: 6,1 g	(cukry proste: 56,1 g) Błonnik: 26,5 g Sól: 5,9 g
--	------------	------------	------------	------------	------------	------------	---	---

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 26.11.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) (GLU JECZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) (MLE.)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) (GLU JECZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) (MLE.) Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) (MLE) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) (MLE) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) (GLU JECZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (120 g) (MLE.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) (GLU JECZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) (MLE.)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (bez glutenu) (80 g) (MLE.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)

	Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)	ziołami (80 g) (MLE.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)		Paszтет drobiowy (60 g) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)	Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet mielony z pieca (90 g) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (100 g) Surówka z kiszzonej kapusty (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gotowany klops mielony (90 g) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet mielony z pieca (90 g) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki (200 g) Surówka z kiszzonej kapusty (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet mielony z pieca (90 g) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki (100 g) Surówka z kiszzonej kapusty (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami b/mleka (300 ml) (GLU PSZ, SEL.) Kotlet mielony z pieca (90 g) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki (200 g) Surówka z kiszzonej kapusty (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet mielony z pieca (120 g) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (150 g) Banan (120 g) 1 szt. Kompot owocowy (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami na bulionie warzywnym (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) kotlety z jaj i warzyw z zielonym groszkiem 2 szt (JAJ, MLE, SEL.,) (120 g) Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (100 g) Surówka z kiszzonej kapusty (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami bez glutenu, z dodatkiem mąki ryżowej (300 ml) (MLE, SEL.) Jajka gotowane (2 szt.) Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (100 g) Surówka z kiszzonej kapusty (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Budyń śmietankowy b/c (150 g) (MLE.)			Budyń śmietankowy (150 g) (MLE.)		

Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Serek ziarnisty naturalny (150 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> ser żółty 70 g <u>(MLE,)</u>, sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g Herbata czarna (250 ml)	Pieczewo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Pasztet z soczewicy bez glutenu (60 g) <u>(SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Kanapka z twarożkiem i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twarożek (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (30 g)	Wafle ryżowe (30 g)	Kanapka z twarożkiem i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twarożek (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Sok pomidorowy (200 ml)
Wartości:	Kaloryczność: 2031,8 kcal Białko: 67,7 g Tłuszcz ogółem: 69,1 g	Kaloryczność: 2086,3 kcal Białko: 70,9 g Tłuszcz ogółem: 57,0 g	Kaloryczność: 2347,3 kcal Białko: 79,8 g Tłuszcz ogółem: 87,2 g	Kaloryczność: 1889 kcal Białko: 65,7g Tłuszcz ogółem: 74,8 g	Kaloryczność: 2154 kcal Białko: 68 g Tłuszcz ogółem: 76,0 g	Kaloryczność: 2422 kcal Białko: 82,9 g Tłuszcz ogółem: 102,0 g	Kaloryczność: 2357kcal Białko: 89 g Tłuszcz ogółem: 93 g	Kaloryczność: 1823kcal Białko: 56 g Tłuszcz ogółem: 70 g

Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28,6 g Węglowodany: 295,1 g Cukry proste: 103,3 g Sól: 7,1 g Błonnik: 32,0 g	Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 25,9 g Węglowodany: 259,9 g Cukry proste: 101,6 g Sól: 5,8 g Błonnik: 19,0 g	Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 30,3 g Węglowodany: 323,3 g Cukry proste: 50,3 g Sól: 7,8 g Błonnik: 40,4 g	Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 23,8 g Węglowodany: 246,4 g Cukry proste: 43 g Sól: 7,9 g Błonnik: 38,0 g	Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 13,9 g Węglowodany: 308 g Cukry proste: 41 g Sól: 7,8 g Błonnik: 37,0 g	Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 42,9 g Węglowodany: 293,7 g Cukry proste: 50 g Sól: 7,7 g Błonnik: 39,0 g	Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 46 g Węglowodany: 296 g Cukry proste: 46 g Sól: 8 g Błonnik: g	Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g Węglowodany: 245 g Cukry proste: 50 g Sól: 8,9g Błonnik: 35 g
---	---	--	--	--	--	---	---

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Czwartek 27.11.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u>	Zupa mleczna z drobnym makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Parówki drobiowe (90 g) <u>(SOJ.)</u> Serek kremowy kanapkowy (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka z indyka (20 g)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u>	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (10 g) Pomidor (100 g)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (150 g) <u>(JAJ, MLE.)</u>	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u>	Zupa mleczna z makaronem bezglutenowy m (250 ml) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u>

	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Herbata czarna b/c (250 ml)	Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajecznicza ze szczypiorkiem (100 g) <u>(JAJ)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Kiwi (80 g) 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Kiwi (80 g) 1 szt.	Kiwi (80 g) 1 szt.	Kiwi (80 g) 1 szt.	Kiwi (80 g) 1 szt.	Kiwi (80 g) 1 szt.	Kiwi (80 g) 1 szt.
Obiad	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka gotowane (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka gotowane (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchewka gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka gotowane (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka gotowane (130 g) Ryż paraboliczny (100 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Udko z kurczaka gotowane (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka gotowane (150 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchewka gotowana puree(150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa szpinakowa na bulionie warzywnym 350 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU JĘCZ) Kotleciki sojowe 80 g. <u>(GLU PSZ, SOJ, JAJA)</u> Sos jarzynowy 100 g <u>(GLU PSZ, SEL, MLE)</u>	Zupa ziemniaczana bezglutenowa z dodatkiem mąki ryżowej (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka gotowane (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy bezglutenowy z dodatkiem mąki ryżowej

	olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)		olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)		olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)		Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot owocowy (250 ml)	(100 ml) (SEL.) Surówka z marchwi z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.			Serek waniliowy homogenizowany (150 g) (MLE.)		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Ser żółty (50 g) (MLE.) Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. 30 g Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ.) Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Ser żółty (50 g) (MLE.) Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Ser żółty (50 g) (MLE.) Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (80 g) (SOJ.) Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Ser żółty (50 g) (MLE.) Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczynko bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE) Ser żółty (50 g) (MLE.) Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)

Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Kisiel owocowy b/c (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Kisiel owocowy (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)
Wartości:	Kaloryczność: 2314 kcal Białko: 109 g Tłuszcz ogółem: 95 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 39 g Węglowodan y: 263 g Cukry proste: 22 g Sól: 6 g Błonnik: 20 g	Kaloryczność: 2341 kcal Białko: 107 g Tłuszcz ogółem: 82 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29 g Węglowodany: 295 g Cukry proste: 23 g Sól: 6,3 g Błonnik: 12 g	Kaloryczność: 2512kcal Białko: 118 g Tłuszcz ogółem: 96 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 39 g Węglowodany: 312g Cukry proste: 34 g Sól: 7 g Błonnik: 37 g	Kaloryczność: 2236 kcal Białko: 106 g Tłuszcz ogółem: 89 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35 g Węglowodany: 274 g Cukry proste: 28 g Sól: 2,4 g Błonnik: 39 g	Kaloryczność: 2200 kcal Białko: 108 g Tłuszcz ogółem: 74 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 14 g Węglowodan y: 293 g Cukry proste: 28 g Sól: 7 g Błonnik: 32 g	Kaloryczność: 2636 kcal Białko: 130 g Tłuszcz ogółem: 107 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 46 g Węglowodany: 294 g Cukry proste: 46 g Sól: 7,3 g Błonnik: 22 g	Kaloryczność: 2064 kcal Białko: 77 g Tłuszcz ogółem: 81 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34 g Węglowodany: 242 g Cukry proste: 26 g Sól: 6 g Błonnik: 35 g	Kaloryczność: 2376 kcal Białko: 107 g Tłuszcz ogółem: 100 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 38 g Węglowodany : 268 g Cukry proste: 36 g Sól: 3,9 g Błonnik: 23 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Piątek 28.11.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszen (50 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Chleb razowy graham (100 g) (GLU PSZ.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Śledź w oleju (80 g) (RYB.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszen (50 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszen (50 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Kiwi (90 g) 1 szt.	Kiwi (90 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) (MLE.)	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.

			Kefir 2% tł. (150 ml) <u>(MLE.)</u>					
Obiad	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (łosoś) (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos koperkowy (80 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Brokuł gotowany (200 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (łosoś) (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos koperkowy (80 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Brokuł gotowany (200 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny b/mleka (350 ml) <u>(GLU, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (120 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny na bulionie warzywnym (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Jajko sadzone (100 g) <u>(JAJ.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krupnik z kaszą jaglaną (350 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Kisiel owocowy b/c (150 ml)			Kisiel owocowy (150 ml)		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Pasta z białek z natką pietruszki (100 g) <u>(MLE, JAJ.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g)	Chleb razowy pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u>	Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u>	Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g)

	Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (JAJ, MLE.) Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)	Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (JAJ, MLE.) Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (b/mleka) (60 g) (JAJ.) Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	cebulą (100 g) (JAJ, MLE.) Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (JAJ, MLE.) Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Napój mleczny smakowy 200 ml (MLE.)	Napój mleczny smakowy 200 ml (MLE.)	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) (MLE.)	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) (MLE.)	Napój sojowy niesłodzony 200 ml (SOJ.)	Napój mleczny smakowy 200 ml (MLE.)	Napój mleczny smakowy 200 ml (MLE.)	Napój mleczny smakowy 200 ml (MLE.)
Wartości:	Kaloryczność: 2384 kcal Białko: 78 g Tłuszcz ogółem: 115 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35 g Węglowodany: 276 g Cukry proste: 36 g Sól: 7,1 g Błonnik: 31,2 g	Kaloryczność: 2008 kcal Białko: 88 g Tłuszcz ogółem: 59,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 21 g Węglowodany: 276 g Cukry proste: 30 g Sól: 4,8 g Błonnik: 24,2 g	Kaloryczność: 2396 kcal Białko: 104 g Tłuszcz ogółem: 91 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35 g Węglowodany: 324 g Cukry proste: 37 g Sól: 7,8 g Błonnik: 35,4 g	Kaloryczność: 2010 kcal Białko: 91 g Tłuszcz ogółem: 106 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 37 g Węglowodany: 244 g Cukry proste: 78 g Sól: 7,5 g Błonnik: 30 g	Kaloryczność: 2390 kcal Białko: 100,8 g Tłuszcz ogółem: 115,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27,3 g Węglowodany: 246,7 g Cukry proste: 80,6 g Sól: 8,7 g Błonnik: 29,4 g	Kaloryczność: 2573 kcal Białko: 92,8 g Tłuszcz ogółem: 102,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 44,5 g Węglowodany: 328,1 g Cukry proste: 140,0 g Błonnik: 32,1 g Sól: 9,0 g	Kaloryczność: 2346 kcal Białko: 74,3 g Tłuszcz ogółem: 100,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 44,5 g Węglowodany: 296,4 g Cukry proste: 109,8 g Błonnik: 32,1 g Sól: 9,0 g	Kaloryczność: 2100,4 kcal Białko: 70,5 g Tłuszcz ogółem: 93,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 40,2 g Węglowodany: 252,9 g Cukry proste: 104,8 g Błonnik: 22,6 g Sól: 7,2 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 29.11.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczn a	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczn a i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham- pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Serek naturalny (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (słaba herbata (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU JĘCZ, SEL.)</u> Chleb pszenno- żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Serek naturalny (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU JĘCZ, SEL.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Serek naturalny (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU JĘCZ, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham- pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Serek naturalny (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham- pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Wędlina wegańska o smaku szynki 40g violife <u>(SOJ, GLU PSZ, MLE, ORZ)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryż na mleku (250 ml) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa Drobimex (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Banan (120 g) 1 szt.	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Pomarańcza 1 szt. (150 g) Jogurt	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Pomarańcza 1 szt. (150 g)

			Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <u>(MLE.)</u>			naturalny 2,5% tł. (150 g) <u>(MLE.)</u>		
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż brązowy na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż biały na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Marchew gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (brązowy) (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (brązowy) (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw b/mleka (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (brązowy) (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) bez mleka <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem b/mleka (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż brązowy na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem (150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw na bulionie warzywnym 300 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż brązowy z warzywami 350 g <u>(SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw bez glutenu, dodatek mąki ryżowej (350 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ryż brązowy na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) bez glutenu <u>(SEL, MLE.)</u> Surówka z marchwi z olejem(150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.			Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Lekkostrawna sałatka z makaronu, wędliny	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u>	Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu	Pieczycwo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu bezglutenowego , wędliny drobiowej i brokuła (150 g)

	pełnoziarnistego , wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Salatka z makaronu pełnoziarnistego , wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	<u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Parówki z szynki (90 g) Ketchup (10 g) <u>(SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)	brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	pełnoziarnistego , tofu i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	<u>(JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>
Wartości:	Kaloryczność: 2000 kcal Białko: 77,6 g Tłuszcz ogółem: 60,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28,1 g Węglowodany: 297 g Cukry proste: g	Kaloryczność: 1978 kcal Białko: 70,8 g Tłuszcz ogółem: 54 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 25,4 g Węglowodany : 260 g	Kaloryczność: 2027 kcal Białko: 89,9 g Tłuszcz ogółem: 73 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,9 g Węglowodany: 255 g	Kaloryczność: 1894 kcal Białko: 91 g Tłuszcz ogółem: 78 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29,5 g Węglowodany: 283 g Cukry proste: 62 g Sól: 11 g	Kaloryczność: 1942 kcal Białko: 71 g Tłuszcz ogółem: 68 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 15 g Węglowodany : 216 g	Kaloryczność: 2162 kcal Białko: 86 g Tłuszcz ogółem: 63 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g Węglowodany: 325 g Cukry proste: 106 g Sól: 7,3 g Błonnik: 33 g	Kaloryczność: 2034 kcal Białko: 63 g Tłuszcz ogółem: 58 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29,8 g Węglowodany: 326 g	Kaloryczność: 1862 kcal Białko: 72 g Tłuszcz ogółem: 57 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27,2 g Węglowodany: 271 g

	Sól: 9,8 g Błonnik: 30 g	Cukry proste: 79 g Sól: 7,1 g Błonnik: 19,9 g	Cukry proste: 68 g Sól: 7,1 g Błonnik: 32,3 g	Błonnik: 37,5 g	Cukry proste: 84 g Sól: 10 g Błonnik: 25,2 g		Cukry proste: 97,4 g Sól: 8,9 g Błonnik: 39,5 g	Cukry proste: 94,1 g Sól: 9 g Błonnik: 23 g
--	-----------------------------	---	---	-----------------	--	--	---	---

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 30.11.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 ml) <u>(GLU, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u>	Kasza manna na mleku (250 ml) <u>(GLU, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane na miękko (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynekowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynekowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU, SEL.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynekowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)	Kasza manna na mleku (250 ml) <u>(GLU, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u> Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g)	Kasza manna na mleku (250 ml) <u>(GLU, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane (100 g) 2 szt. <u>(JAJ.)</u> <u>(MLE, SOJ.)</u>	Kasza jaglana na mleku (250 ml) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u> Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g)

	Kielbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobiona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u> Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Szynkowa kielbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Herbata czarna b/c (250 ml)	Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynkowa kielbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)	Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Jogurt naturalny z orzechami włoskimi i gruszką (260 g) <u>(MLE, ORZ.)</u>	Jogurt naturalny z puree z brzoskwini (260 g) <u>(MLE.)</u>	Jogurt naturalny z orzechami włoskimi i gruszką (260 g) <u>(MLE, ORZ.)</u>	Jogurt naturalny z orzechami włoskimi i gruszką (260 g) <u>(MLE, ORZ.)</u>	Jogurt sojowy z orzechami włoskimi i gruszką (260 g) <u>(SOJ, ORZ.)</u>	Jogurt naturalny z orzechami włoskimi i gruszką (260 g) <u>(MLE, ORZ.)</u>	Jogurt naturalny z orzechami włoskimi i gruszką (260 g) <u>(MLE, ORZ.)</u>	Jogurt naturalny z orzechami włoskimi i gruszką (260 g) <u>(MLE, ORZ.)</u>
Obiad	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Mizeria z jogurtem (200 g) <u>(MLE.)</u>	Chudy rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Schab gotowany (100 g) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Mizeria z jogurtem (200 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem jarski (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Kotlet wegetariański (100 g) <u>(GLU, JAJ, SEL, SOJ, MLE, ORZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)	Rosół z makaronem <u>bezglutenowym</u> (300 ml) <u>(JAJ, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) B/GLUTENU Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Mizeria z jogurtem (200 g) <u>(MLE.)</u>

	Kompot owocowy (250 ml)		Mizeria z jogurtem (200 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Mizeria z jogurtem (150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Bukiet warzyw gotowany z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)		Mizeria z jogurtem (200 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Salatka z brokuła, kalafiora, oleju i koperku (100 g)			Bułka mleczna (40 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u>		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ.)</u> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka wieprzowa wędzona (80 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Papryka (30 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Żółty ser (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka z firmy Balcerzak (30 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)

			pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)			
Wartości:	Kaloryczność: 2015 kcal Białko: 82,1 g Tłuszcz ogółem: 73,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32,0 g Węglowodany: 265,9 g Cukry proste: 86,0 g Błonnik: 26,5 g Sól: 8,8 g	Kaloryczność: 1972 kcal Białko: 78,0 g Tłuszcz ogółem: 52,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 20,2 g Węglowodany: 229,4 g Cukry proste: 92,7 g Błonnik: 16,2 g Sól: 8,7 g	Kaloryczność: 1837 kcal, białko 86,9 g, tłuszcz 54,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 23,2 g, węglowodany 257,9 g, cukry proste 83,9 g, błonnik 26,6 g, sól 10,5 g	Kaloryczność: 1527 kcal, białko 76,7 g, tłuszcz 50,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 21,8 g, węglowodany 196,9 g, cukry proste 77,9 g, błonnik 18,7 g, sól 9,0 g	Kaloryczność: 1900 kcal, białko 84,1 g, tłuszcz 58,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 16,1 g, węglowodany 243,0 g, cukry proste 84,3 g, błonnik 28,0 g, sól 10,2 g.	Kaloryczność: 1938 kcal, białko 76,6 g, tłuszcz 64,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 28,2 g, węglowodany 273,4 g, cukry proste 87,5 g, błonnik 30,0 g, sól 7,8 g.	Kaloryczność: 1938 kcal, białko 76,6 g, tłuszcz 64,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 28,2 g, węglowodany 273,4 g, cukry proste 87,5 g, błonnik 30,0 g, sól 7,8 g.	Kaloryczność: 1980 kcal, białko 76,9 g, tłuszcz 60,0 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 27,9 g, węglowodany 213,2 g, cukry proste 81,5 g, błonnik 18,5 g, sól 8,3 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.