

			Wafle ryżowe (30 g)					
Obiad	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>) 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>)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (10 g) (<u>MLE</u>)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU</u>	Chleb razowy graham (90 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU</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>)	<u>Pieczyno bezglutenowe</u> (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 delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese, b/skórki (80 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml)	<u>PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata b/c (250 ml)	Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata b/c (250 ml)	<u>PSZ., GLU ŻYT.)</u> 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)	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (70 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Wędlina wegańska o smaku szynki 40g violife <u>(SOJ, GLU PSZ, MLE, ORZ)</u> Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Kiełbasa biała wieprzowa parzona Sokołów (100 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, 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 22.12.2025	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 (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> 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> Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z białej kapusty z olejem <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> 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> (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 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 PSZ, SEL.)</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) <u>bez glutenu</u> <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 (<u>bez bułki tartej</u>) (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)</u>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 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>	Pieczyno bezglutenowe (100 g)

	<u>PSZ., GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) (<u>GLU</u> <u>PSZ., GLU</u> <u>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)	Masło (82%) (10 g) (<u>MLE)</u> Szynka drobiowa (40 g) (<u>SOJ.)</u> Twaróg chudy (50 g) (<u>MLE.)</u> Pomidor b/skórki (60 g) Herbata czarna (250 ml)	<u>PSZ., GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) (<u>GLU</u> <u>PSZ., GLU</u> <u>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)	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)	<u>PSZ., GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) (<u>GLU</u> <u>PSZ., GLU</u> <u>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)	Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU</u> <u>ŻYT.)</u> 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)	<u>PSZ., GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) (<u>GLU</u> <u>PSZ., GLU</u> <u>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)	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)
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): 18,7 g Węglowodany: 292,3 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	Kaloryczność: 2068,6 kcal Białko: 83,5 g Tłuszcz ogółem: 69,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,4 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	Kaloryczność: 1968,6 kcal Białko: 70,8 g Tłuszcz ogółem: 37,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 9,4 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	Kaloryczność: 2092,6 kcal Białko: 84,2 g Tłuszcz ogółem: 69,7 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34,8 g	Kaloryczność: 2068,7 kcal Białko: 70,6 g Tłuszcz ogółem: 69,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,5 g

	Węglowodany: 263,6 g Cukry proste: 61,1 g Sól: 6,4 g Błonnik: 34,8 g	Cukry proste: 65,3 g Sól: 7,1 g Błonnik: 15,1 g	Węglowodany: 263,6 g Cukry proste: 61,1 g Sól: 6,4 g Błonnik: 34,8 g	Cukry proste: 51,0 g Sól: 7,7 g Błonnik: 22,8 g	Węglowodany: 221,8 g Cukry proste: 54,7 g Sól: 7,9 g Błonnik: 31,8 g	Cukry proste: 71,6 g Sól: 9,1 g Błonnik: 37,6 g	Węglowodany: 291,0 g Cukry proste: 70,8 g Sól: 7,9 g Błonnik: 27,7 g	Węglowodany: 223,5 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 23.12.2025	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)	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)	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.)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa Drobimex (30 g) (SOJ.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g)

	Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Herbata czarna b/c (250 ml)		Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)	Rzodkiewka (80 g) 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 JĘCZ.)</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 JĘCZ.)</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 JĘCZ.)</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 JĘCZ.)</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 JĘCZ.)</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 JĘCZ.)</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)	Bułka pszenna długa krojona	Chleb pszenno-żytni (70 g)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU</u>	Pieczywo bezglutenowe (100 g)

	<u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</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)	(100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> 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)	<u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> 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)	Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	<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) 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)	<u>PSZ, GLU ŻYT.)</u> 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)	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> 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)	Energia: 2118,9 kcal Białko: 80,0 g Tłuszcz: 42,3 g (SFA: 18,0 g)	Energia: 2142,1 kcal Białko: 87,9 g Tłuszcz: 69,1 g (SFA: 29,9 g)	Energia: 1 622,6 kcal Białko: 76,9 g Tłuszcz: 66,0 g (SFA: 29,4 g)	Energia: 2123,1 kcal Białko: 88,8 g Tłuszcz: 57,4 g (SFA: 15,7 g)	Energia: 2 130,6 kcal Białko: 103,0 g Tłuszcz: 69,9 g (SFA: 30,2 g)	Energia: 2 135,5 kcal Białko: 58,2 g Tłuszcz: 77,4 g (SFA: 27,3 g)	Energia: 2123,8 kcal Białko: 77,3 g Tłuszcz: 57,5 g (SFA: 25,1 g)

	Węglowodany: 279,1 g (cukry proste: 62,6 g) Błonnik: 30,4 g Sól: 7,5 g	Węglowodany: 265,1 g (cukry proste: 61,5 g) Błonnik: 16,2 g Sól: 7,0 g	Węglowodany: 255,6 g (cukry proste: 70,2 g) Błonnik: 31,6 g Sól: 7,1 g	Węglowodany: 187,9 g (cukry proste: 66,3 g) Błonnik: 26,2 g Sól: 7,0 g	Węglowodany: 276,8 g (cukry proste: 66,4 g) Błonnik: 32,8 g Sól: 7,7 g	Węglowodany: 285,5 g (cukry proste: 66,0 g) Błonnik: 32,2 g Sól: 5,9 g	Węglowodany : 309,3 g (cukry proste: 55,3 g) Błonnik: 29,1 g Sól: 6,1 g	Węglowodany : 233,3 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 24.12.2025	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	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 homogenizowan y o smaku naturalnym z	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) (GLU JECZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek homogenizowan y o smaku naturalnym z ziołami (80 g) (MLE.) Pomidor b/skórki (100 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 homogenizowan y o smaku	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)	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	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)	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 homogenizowan y o smaku naturalnym z	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek homogenizowan y o smaku naturalnym z ziołami (bez glutenu) (80 g) (MLE.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g)

	ziołami (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	naturalnym z ziołami (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Herbata czarna b/c (250 ml)	zaw. 80% tł. (20 g) Paszтет drobiowy (60 g) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	ziołami (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	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 fasolowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) , Makaron z serem i masłem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) , Mus jabłkowy 150 g, Kompot owocowy (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLUTEN, MLEKO, SELER) , Makaron z serem i masłem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) , Mus jabłkowy 150 g, Kompot owocowy (250 ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) , Makaron pełnoziarnisty z serem i masłem bez cukru 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) , Mus jabłkowy 150 g, Kompot owocowy bez cukru (250 ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) , Makaron pełnoziarnisty z serem i masłem bez cukru 250 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) , Mus jabłkowy 150 g, Kompot owocowy bez cukru (250 ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami bez mleka (300 ml) (GLUTEN, SELER) , Jajka gotowane (2 szt.) Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (150 g) Kompot owocowy bez cukru (250 ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) , Makaron z serem i masłem 350 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) , Mus jabłkowy 150 g, Kompot owocowy (250 ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) , Makaron z serem i masłem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) , Mus jabłkowy 150 g, Kompot owocowy (250 ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami bez glutenu, z dodatkiem mąki ryżowej (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Makaron bezglutenowy z serem i masłem 300 g (JAJA, MLEKO) , Mus jabłkowy 150 g, Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Budyń śmietankowy b/c (150 g) <u>(MLE.)</u>			Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>		

Kolacja	Pieczywo mieszane (70 g) (GLUTEN), Pieczywo graham (30 g) (GLUTEN), Masło (10 g) (MLEKO), Barszcz z uszkami (300 ml) (GLUTEN), Ryba smażona (100 g) (RYBY, JAJA), Kapusta z grochem (100 g), Pierogi z kapustą i grzybami (5 szt.) (GLUTEN, JAJA), Kompot z suszu (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLUTEN), Masło (10 g) (MLEKO), Barszcz z ziemniakami (300 ml) (GLUTEN), Ryba po grecku (100 g) (RYBY, SELER), Bukiet królewski (100 g), Pierogi ruskie (5 szt.) (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kompot z suszu (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Masło (10 g) (MLEKO), Barszcz z uszkami (300 ml) (GLUTEN), Ryba po grecku (100 g) (RYBY, SELER), Kapusta z grochem (100 g), Pierogi z kapustą i grzybami (5 szt.) (GLUTEN, JAJA), Kompot z suszu b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (10 g) (MLEKO), Barszcz z uszkami (300 ml) (GLUTEN), Ryba po grecku (100 g) (RYBY, SELER), Kapusta z grochem (100 g), Pierogi z kapustą i grzybami (5 szt.) (GLUTEN, JAJA), Kompot z suszu 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. (10 g) Barszcz z uszkami (300 ml) (GLUTEN), Ryba smażona (100 g) (RYBY, JAJA), Kapusta z grochem (100 g), Pierogi z kapustą i grzybami (5 szt.) (GLUTEN, JAJA), Kompot z suszu (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło (10 g) (MLEKO), Barszcz z uszkami (300 ml) (GLUTEN), Ryba smażona (150 g) (RYBY, JAJA), Kapusta z grochem (100 g), Pierogi z kapustą i grzybami (5 szt.) (GLUTEN, JAJA), Kompot z suszu (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło (10 g) (MLEKO), Barszcz z uszkami (300 ml) (GLUTEN), Ryba smażona (100 g) (RYBY, JAJA), Kapusta z grochem (100 g), Pierogi z kapustą i grzybami (5 szt.) (GLUTEN, JAJA), Kompot z suszu (250 ml)	Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (10 g) (<u>MLE</u>) Barszcz z ziemniakami bez glutenu (300 ml) (<u>SEL, SOJ.</u>) Ryba smażona bez panierki (bez glutenu) (150 g) (RYBY, JAJA), Kapusta z grochem (150 g), Kompot z suszu (250 ml)
Posiłek nocny	Mandarynka (2 szt.)	Sok owocowo-warzywny (330 ml)	Mandarynka (2 szt.)	Mandarynka (2 szt.)	Mandarynka (2 szt.)	Mandarynka (2 szt.)	Mandarynka (2 szt.)	Mandarynka (2 szt.)
Wartości:	Kaloryczność: 2031,8 kcal	Kaloryczność: 2086,3 kcal	Kaloryczność: 2347,3 kcal	Kaloryczność: 1889 kcal	Kaloryczność: 2154 kcal	Kaloryczność: 2422 kcal	Kaloryczność: 2357kcal	Kaloryczność: 1823kcal

	Białko: 67,7 g Tłuszcz ogółem: 69,1 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	Białko: 70,9 g Tłuszcz ogółem: 57,0 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	Białko: 79,8 g Tłuszcz ogółem: 87,2 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	Białko: 65,7g Tłuszcz ogółem: 74,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 23,8 g Węglowodany: 246,4 g Cukry proste: 43 g Sól: 7,9 g Błonnik: 38,0 g	Białko: 68 g Tłuszcz ogółem: 76,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 13,9 g Węglowodany : 308 g Cukry proste: 41 g Sól: 7,8 g Błonnik: 37,0 g	Białko: 82,9 g Tłuszcz ogółem: 102,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 42,9 g Węglowodany: 293,7 g Cukry proste: 50 g Sól: 7,7 g Błonnik: 39,0 g	Białko: 89 g Tłuszcz ogółem: 93 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 46 g Węglowodany: 296 g Cukry proste: 46 g Sól: 8 g Błonnik: g	Białko: 56 g Tłuszcz ogółem: 70 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 25.12.2025	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) (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Zupa mleczna z drobnym makaronem (250 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Parówki drobiowe (90 g) (SOJ.)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU, SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU, SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Jajecznica ze szczypiorkiem na	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU, SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.)	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Zupa mleczna z makaronem bezglutenowy m (250 ml) (JAJ, MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Jajecznica ze szczypiorkiem

	Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</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)	Serek kremowy kanapkowy (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka z indyka (20 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</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 b/c (250 ml)	maśle(100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (10 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> 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)	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (150 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)	na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Ciasto świąteczne 100 g (GLUTEN, MLEKO, ORZECHY)	Ciastka Petit Beurre (50 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Ciasto świąteczne 100 g (GLUTEN, MLEKO, ORZECHY)	Ciasto świąteczne 100 g (GLUTEN, MLEKO, ORZECHY)	Pomarańcza 1 szt.
Obiad	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g)	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)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (100 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Zupa ziemniaczana b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (150 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Zupa szpinakowa na bulionie warzywnym 350 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU JĘCZ) Kotleciki sojowe 80 g.	Zupa ziemniaczana bezglutenowa z dodatkiem mąki ryżowej (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g)

	Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)	Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Marchewka gotowana puree(150 g) Kompot owocowy (250 ml)	<u>(GLU PSZ, SOJ, JAJA)</u> Sos jarzynowy 100 g <u>(GLU PSZ, SEL, MLE)</u> Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot owocowy (250 ml)	Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy bezglutenowy z dodatkiem mąki ryżowej (100 ml) <u>(SEL.)</u> 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) <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> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. 30 g Sałata zielona (10 g)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	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> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Sałata zielona (10 g)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	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 (80 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (100 g)	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 (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Sałata zielona (10 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 (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Sałata zielona (10 g)	Pieczynko bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)

	Herbata czarna (250 ml)		Herbata czarna b/c (250 ml)		Rzodkiewka 2 szt. Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)		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 26.12.2025	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.) Pomidor b/skórki (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	Ciasto świąteczne 100 g (GLUTEN, MLEKO, ORZECHY)	Banan (120 g) 1 szt.	Kiwi (90 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) <u>(MLE.)</u>	Kiwi (90 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Ciasto świąteczne 100 g (GLUTEN, MLEKO, ORZECHY)	Ciasto świąteczne 100 g (GLUTEN, MLEKO, ORZECHY)	Banan (120 g) 1 szt.
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) 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)	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)</u>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u>	Chleb razowy pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU)</u>	Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU)</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 (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU)</u>	Pieczyno bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką

	<u>PSZ., GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (<u>JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pasta z białek z natką pietruszki (100 g) (<u>MLE, JAJ.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	<u>PSZ., GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) (<u>MLE)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (<u>JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	cebula (100 g) (<u>JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	<u>PSZ., GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (b/mleka) (60 g) (<u>JAJ.)</u> Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Masło (82%) (20 g) (<u>MLE)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (<u>JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	<u>PSZ., GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (<u>JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	pietruszki i cebulą (100 g) (<u>JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Napój mleczny smakowy 200 ml (<u>MLE.)</u>	Napój mleczny smakowy 200 ml (<u>MLE.)</u>	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) (<u>MLE.)</u>	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) (<u>MLE.)</u>	Napój sojowy niesłodzony 200 ml (<u>SOJ.)</u>	Napój mleczny smakowy 200 ml (<u>MLE.)</u>	Napój mleczny smakowy 200 ml (<u>MLE.)</u>	Napój mleczny smakowy 200 ml (<u>MLE.)</u>
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	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	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	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	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

	Błonnik: 31,2 g		Błonnik: 35,4 g		Sól: 8,7 g Błonnik: 29,4 g		Błonnik: 32,1 g Sól: 9,0 g	Sól: 7,2 g
--	-----------------	--	-----------------	--	-------------------------------	--	-------------------------------	------------

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 27.12.2025	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 jęczmienne na mleku (250 ml) (GLU JĘCZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) (GLU JĘCZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Serek naturalny (30 g) (MLE.) 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) (GLU JĘCZ, SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Serek naturalny (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Serek naturalny (50 g) (MLE.) 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) (GLU JĘCZ, SEL.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Chleb razowy graham (100 g) (GLU PSZ.) Serek naturalny (50 g) (MLE.) 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) (GLU JĘCZ, SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 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, GOR.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) (GLU JĘCZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Serek naturalny (50 g) (MLE.) Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) (GLU JĘCZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Wędlina wegańska o smaku szynki 40g violife (SOJ, GLU PSZ, MLE, ORZ) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g)	Ryż na mleku (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa Drobimex (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

					Herbata czarna (250 ml)		Herbata czarna (250 ml)	
II śniadanie	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Banan (120 g) 1 szt.	Pomarańcza 1 szt. (150 g) Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <u>(MLE.)</u>	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Pomarańcza 1 szt. (150 g) Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <u>(MLE.)</u>	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Pomarańcza 1 szt. (150 g)
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) <u>bez mleka</u> <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) <u>bez glutenu</u> <u>(SEL, MLE.)</u> Surówka z marchwi z olejem(150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczore k			Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.			Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.		
Kolacja	Chleb pszenno- żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Chleb pszenno- żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU</u>	Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u>	Chleb pszenno-żytni (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>	Chleb pszenno- żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Pieczyno bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</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 brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Lekkostrawna sałatka z makaronu, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	<u>PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Sałatka 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)	Sałatka 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)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna 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)	Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Sałatka 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 (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu 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)	Sałatka z makaronu bezglutenowego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <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	Kaloryczność: 1978 kcal Białko: 70,8 g Tłuszcz ogółem: 54 g Nasycone kwasy	Kaloryczność: 2027 kcal Białko: 89,9 g Tłuszcz ogółem: 73 g Nasycone kwasy	Kaloryczność: 1894 kcal Białko: 91 g Tłuszcz ogółem: 78 g	Kaloryczność: 1942 kcal Białko: 71 g Tłuszcz ogółem: 68 g Nasycone kwasy	Kaloryczność: 2162 kcal Białko: 86 g Tłuszcz ogółem: 63 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g	Kaloryczność: 2034 kcal Białko: 63 g Tłuszcz ogółem: 58 g Nasycone kwasy	Kaloryczność: 1862 kcal Białko: 72 g Tłuszcz ogółem: 57 g Nasycone kwasy

	tłuszczone (SFA): 28,1 g Węglowodany: 297 g Cukry proste: g Sól: 9,8 g Błonnik: 30 g	tłuszczone (SFA): 25,4 g Węglowodany : 260 g Cukry proste: 79 g Sól: 7,1 g Błonnik: 19,9 g	tłuszczone (SFA): 31,9 g Węglowodany: 255 g Cukry proste: 68 g Sól: 7,1 g Błonnik: 32,3 g	Nasycone kwasy tłuszczone (SFA): 29,5 g Węglowodany: 283 g Cukry proste: 62 g Sól: 11 g Błonnik: 37,5 g	tłuszczone (SFA): 15 g Węglowodany : 216 g Cukry proste: 84 g Sól: 10 g Błonnik: 25,2 g	Węglowodany: 325 g Cukry proste: 106 g Sól: 7,3 g Błonnik: 33 g	tłuszczone (SFA): 29,8 g Węglowodany: 326 g Cukry proste: 97,4 g Sól: 8,9 g Błonnik: 39,5 g	tłuszczone (SFA): 27,2 g Węglowodany: 271 g Cukry proste: 94,1 g Sól: 9 g Błonnik: 23 g
--	--	--	---	--	---	--	---	---

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 28.12.2025	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>	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> Szynkowa kielbasa drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (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> Masło 82% (10 g) <u>(MLE.)</u>	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> Szynkowa kielbasa drobiowa (30 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	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> Kielbasa żywiecka wieprzowa grubo	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>	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> Kielbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</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) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)	Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	rozdrobniona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u> Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Jajko gotowane (100 g) 2 szt. <u>(JAJ.)</u> <u>(MLE, SOJ.)</u> Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Pomarańcza 1 szt.	Banan 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.
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) Bukiet warzyw gotowany z olejem (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 bezglutenowym (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)	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 (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.

Poniedziałek 29.12.2025	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 g) (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser fromage (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Pomidor b/skórki (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser fromage (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Pomidor b/skórki (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU PSZ.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Ser fromage (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU PSZ.) Masło 82% (15 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Ser fromage (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SOJ.) 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 z kurczaka (50 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser fromage (70 g) (MLE.) Szynka drobiowa z kurczaka (40 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Parówki wegetariańskie (90 g) (SOJ, GLU PSZ, MLE, ORZ) Serek kremowy kanapkowy (20 g) (MLE.) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryż na mleku (250 g) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser fromage (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa z kurczaka Drobimex (20 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Pomarańcza 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Pomarańcza 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) (GLU PSZ, MLE.)	Banan 1 szt.

Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Pierogi z serem (300 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Sos jogurtowo-truskawkowy (100 g) <u>(MLE)</u> Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krem z dyni (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Cukinia duszona (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (150 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (150 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Pierogi z serem (400 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Sos jogurtowo-truskawkowy (150 g) <u>(MLE)</u> Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami na bulionie warzywnym 300 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Sos jarzynowy 100 g <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza gryczana gotowana 180 g Kotlet z ciecierzycy 100 g <u>(GLU PSZ, JAJA)</u> Mieszanka królewska gotowana 150 g <u>(SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami B/GLUTENU (dopuszczalny dodatek mąki ryżowej) (400 ml) <u>(SEL.)</u> Makaron bezglutenowy (200 g) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g) Sos ziołowy B/GLUTENU (80 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>			Serek homogenizowany (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> Parówki wysokogatunko	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Parówki wysokogatunko we z indyka na ciepło 2 szt.	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> Parówki wysokogatunko	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Parówki wysokogatunko we z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</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	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> Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wegetariańska (60 g) <u>(SOJ, GLU PSZ, MLE, ORZ.)</u>	Pieczynko bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Parówki wysokogatunko we z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u>

	we z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u> Ogórek kiszony (100 g) Ketchup (15 g) Herbata czarna (250 ml)	(100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	we z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Ketchup (15 g) Herbata b/c (250 ml)	Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	zaw. 80% tł. (20 g) Parówki wysokogatunko we z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Ketchup (15 g) Herbata b/c (250 ml)	3 szt. (150 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Ketchup (15 g) Herbata czarna (250 ml)	Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Ogórek kiszony (100 g) Ketchup (15 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>	Kisiel owocowy (200 ml)	Wafle ryżowe (50 g)
Wartości:	Kaloryczność: 2480 kcal Białko: 94 g Tłuszcz: 103 g Tłuszcze nasycone (SFA): 38 g Węglowodany: 295 g Cukry proste: 78 g Błonnik: 27 g Sól: 7,8 g	Kaloryczność: 2420 kcal Białko: 91 g Tłuszcz: 96 g Tłuszcze nasycone: 36 g Węglowodany: 292 g Cukry proste: 75 g Błonnik: 18 g Sól: 7,2 g	Kaloryczność: 2370 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 95 g Tłuszcze nasycone: 35 g Węglowodany: 283 g Cukry proste: 64 g Błonnik: 29 g Sól: 7,5 g	Kaloryczność: 1980 kcal Białko: 83 g Tłuszcz: 77 g Tłuszcze nasycone: 28 g Węglowodany: 245 g Cukry proste: 55 g Błonnik: 26 g Sól: 6,9 g	Kaloryczność: 2330 kcal Białko: 90 g Tłuszcz: 93 g Tłuszcze nasycone: 31 g Węglowodany: 284 g Cukry proste: 70 g Błonnik: 28 g Sól: 7,1 g	Kaloryczność: 2700 kcal Białko: 106 g Tłuszcz: 115 g Tłuszcze nasycone: 42 g Węglowodany: 319 g Cukry proste: 84 g Błonnik: 30 g Sól: 8,0 g	Kaloryczność: 2510 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 101 g Tłuszcze nasycone: 37 g Węglowodany: 303 g Cukry proste: 82 g Błonnik: 31 g Sól: 7,3 g	Kaloryczność: 2390 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 94 g Tłuszcze nasycone: 34 g Węglowodany: 288 g Cukry proste: 73 g Błonnik: 28 g Sól: 7,4 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Wtorek 30.12.2025	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 jaglane na mleku (300 ml) <u>(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 żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homogenizowany naturalny (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na niesłodzonym napoju migdałowym b/c (250 ml) <u>(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 żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(MLE.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jaglane na niesłodzonym napoju migdałowym b/c (250 ml) <u>(ORZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jaglane na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) <u>(ORZ.)</u> Bułka grahamka (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 delikatesowa z kurcząt (60 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(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 żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt z firmy Drobimex (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Jabłko pieczone 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)
Obiad	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (150 g) Sos jarzynowy (100 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Sznycel roślinny (Dobra kaloria) (100 g) <u>(ORZ, SEZ, SEL, GOR)</u> Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Krupnik z <u>kaszy jaglanej bez glutenu</u> (300 ml) <u>(SEL)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (bez panierki, z dodatkiem soli, pieprzu B/G i majeranku) (100 g) Sos jarzynowy <u>bez glutenu</u> (z dodatkiem mąki ryżowej) (80 g) <u>(SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte <u>(bez glutenu)</u> (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Sok pomidorowy (200 ml)			Serek wiejski owocowy (150 g) <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> Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Salata 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> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	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) Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Salata 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> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (50 g) Pomidor (80 g) Salata 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> Pasta z suszonych pomidorów ze słonecznikiem 60 g Serek Kiri kostka 17 g <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Jajko gotowane (60 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u>	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>

			(15 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u>	(15 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u>	drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, GOR.)</u>			
Wartości:	Kaloryczność: 2460 kcal Białko: 96 g Tłuszcz: 101 g Tłuszcze nasycone: 37 g Węglowodany: 292 g Cukry proste: 74 g Błonnik: 28 g Sól: 7,6 g	Kaloryczność: 2390 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 94 g Tłuszcze nasycone: 35 g Węglowodany: 284 g Cukry proste: 72 g Błonnik: 21 g Sól: 7,2 g	Kaloryczność: 2340 kcal Białko: 91 g Tłuszcz: 92 g Tłuszcze nasycone: 34 g Węglowodany: 278 g Cukry proste: 63 g Błonnik: 30 g Sól: 7,4 g	Kaloryczność: 1960 kcal Białko: 82 g Tłuszcz: 74 g Tłuszcze nasycone: 27 g Węglowodany: 238 g Cukry proste: 55 g Błonnik: 27 g Sól: 6,8 g	Kaloryczność: 2290 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 89 g Tłuszcze nasycone: 30 g Węglowodany: 279 g Cukry proste: 70 g Błonnik: 28 g Sól: 7,1 g	Kaloryczność: 2720 kcal Białko: 107 g Tłuszcz: 116 g Tłuszcze nasycone: 42 g Węglowodany: 322 g Cukry proste: 86 g Błonnik: 31 g Sól: 8,1 g	Kaloryczność: 2520 kcal Białko: 93 g Tłuszcz: 102 g Tłuszcze nasycone: 36 g Węglowodany: 304 g Cukry proste: 80 g Błonnik: 32 g Sól: 7,5 g	Kaloryczność: 2370 kcal Białko: 89 g Tłuszcz: 91 g Tłuszcze nasycone: 33 g Węglowodany: 286 g Cukry proste: 72 g Błonnik: 29 g Sól: 7,3 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 31.12.2025	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 g) <u>(GLU, MLE.)</u>	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</u>	Kasza manna na wywarze jarzynowym	Kasza manna na wywarze jarzynowym	Kasza manna na wywarze jarzynowym	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</u>	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</u>	Kasza kukurydziana (firma Sante) na

	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 delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Salatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Salatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	(250 ml) <u>(SEL, GLU.)</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> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	(250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	(250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Salata 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> Wegańska kiełbasa roślinna wędzona 250g <u>(GLU PSZ., MLE., ORZ.)</u> Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Filet z kurczaka gotowany na parze bez glutenu (80 g) Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Jabłko 1 szt. (120 g)	Banan 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (120 g) Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka	Jabłko 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (120 g)

			drobiowa (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u>					
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u> Roladka wieprzowa z marchewką i ogórkiem (na parze) <u>(GLU, SEL.)</u> (120 g) Surówka z selera i marchwi z olejem (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u> Roladka wieprzowa z marchewką i ogórkiem (na parze) <u>(GLU, SEL.)</u> (120 g) Seler z pietruszką gotowany z olejem (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Roladka wieprzowa z marchewką i ogórkiem (na parze) <u>(GLU, SEL.)</u> (120 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (200 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Roladka wieprzowa z marchewką i ogórkiem (na parze) <u>(GLU, SEL.)</u> (120 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Roladka wieprzowa z marchewką i ogórkiem (na parze) <u>(GLU, SEL.)</u> (120 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u> Roladka wieprzowa z marchewką i ogórkiem (na parze) <u>(GLU, SEL.)</u> (150 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa szczawiowa z ziemniakami na bulionie warzywnym 300 ml. <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g <u>(GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ.)</u> Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g <u>(MLE.)</u> Surówka z marchewki, selera i jabłka 150 g <u>(SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Barszcz czerwony czysty z ryżem <u>bez glutenu</u> (300 ml) <u>(SEL)</u> Kluski śląskie <u>(bez glutenu!)</u> (150 g) <u>(JAJ.)</u> Roladka wieprzowa z marchewką i ogórkiem (na parze) bez glutenu (dopuszczalne użycie mąki ryżowej lub ziemniaczanej) <u>(SEL.)</u> (120 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Kisiel o smaku cytrynowym b/c (150 ml)			Budyń śmietankowy (150 g) <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> Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <u>(GOR.)</u> Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Kiełbasa drobiowa z piersi kurczaka (min. 90% mięsa) na ciepło (80 g) <u>(SOJ, SEL, GLU, MLE, GOR.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Salata 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> Kiełbasa drobiowa z piersi kurczaka (min. 90% mięsa) na ciepło (80 g) <u>(SOJ, SEL, GLU, MLE, GOR.)</u> Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <u>(GOR.)</u> Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Kiełbasa drobiowa z piersi kurczaka (min. 90% mięsa) na ciepło (80 g) <u>(SOJ, SEL, GLU, MLE, GOR.)</u> Pomidor (80 g) Salata 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) Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <u>(GOR.)</u> Pomidor (80 g) Salata 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> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <u>(GOR.)</u> Pomidor (80 g) Salata 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> Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLE) Miód wielokwiatowy 1szt. 20g. Herbata czarna (250 ml)	Pieczewo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Żółty ser (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Wafle ryżowe (50 g)	Banan (120 g) 1 szt.	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, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	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, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)

Wartości:	Kaloryczność: 2450 kcal białko: 92 g tłuszcz: 100 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 37 g węglowodany: 293 g cukry proste: 72 g błonnik: 26 g sól: 7,6 g	Kaloryczność: 2420 kcal białko: 90 g tłuszcz: 96 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35 g węglowodany: 290 g cukry proste: 71 g błonnik: 18 g sól: 7,3 g	Kaloryczność: 2360 kcal białko: 91 g tłuszcz: 93 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34 g węglowodany: 281 g cukry proste: 62 g błonnik: 29 g sól: 7,5 g	Kaloryczność: 1980 kcal białko: 83 g tłuszcz: 76 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28 g węglowodany: 243 g cukry proste: 54 g błonnik: 26 g sól: 6,9 g	Kaloryczność: 2310 kcal białko: 88 g tłuszcz: 89 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 30 g węglowodany: 278 g cukry proste: 69 g błonnik: 27 g sól: 7,1 g	Kaloryczność: 2710 kcal białko: 105 g tłuszcz: 115 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 41 g węglowodany: 321 g cukry proste: 84 g błonnik: 30 g sól: 8,0 g	Kaloryczność: 2520 kcal białko: 93 g tłuszcz: 102 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 36 g węglowodany: 304 g cukry proste: 79 g błonnik: 31 g sól: 7,4 g	Kaloryczność: 2380 kcal białko: 89 g tłuszcz: 92 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g węglowodany: 287 g cukry proste: 71 g błonnik: 28 g sól: 7,3 g
-----------	---	--	--	--	--	--	---	--

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.