

**Jadłospis od dnia 18.12.2025r do dnia 24.12.2025r.**

|                                |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                            | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CZWARTEK 18.12.2025 rok</b> | Śniadanie | Zupa ml. z makaronem 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Paszтетowa drobiowa 40g (-)<br>Twarożek z ziel. pietruszką 50g (7)<br>Sałata 10g (-)<br>Jabłko 1szt.(-) | Zupa ml. z makaronem 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Paszтетowa drobiowa 40g (-)<br>Twarożek z ziel. pietruszką 50g (7)<br>Sałata 10g (-)<br>Jabłko 1szt.(-) | Zupa ml. z makaronem 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Paszтетowa drobiowa 40g (-)<br>Twarożek z ziel. pietruszką 50g (7)<br>Sałata 10g (-)<br>Jabłko 1szt.(-) |
|                                | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                      | Biszkopty b/c 1szt. (1)                                                                                                                                                                                            |
|                                | Obiad     | Barszcz zabiелany 350g (1,7,9)<br>Placki z kurczaka z warzywami dusz. 80g(1,3)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sur. z warzyw 100g (7,9)<br>Brokuł got. 100g (1)<br>Kompot 250g (-)                                                           | Barszcz zabiелany 350g (1,7,9)<br>Placki z kurczaka z warzywami dusz. 80g(1,3)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sur. z warzyw 100g (7,9)<br>Brokuł got. 100g (1)<br>Kompot 250g (-)                                          | Barszcz zabiелany 350g (1,7,9)<br>Placki z kurczaka z warzywami dusz. 80g(1,3)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sur. z warzyw 100g (7,9)<br>Brokuł got. 100g (1)<br>Herbata owocowa 250g (-)                               |
|                                | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kiełbasa śląska cienka drobiowa 2 szt. (-)<br>Serek „hochland’ 22g (7)<br>Sał. z ryżu i warzyw 50g (3,9)                                            | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kiełbasa śląska cienka drobiowa 2 szt. (-)<br>Serek „hochland’ 22g (7)<br>Sał. z ryżu i warzyw 50g (3,9)                                            | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kiełbasa śląska cienka drobiowa 2 szt. (-)<br>Serek „hochland’ 22g (7)<br>Sał. z ryżu i warzyw 50g (3,9)                                           |
|                                | PN        | Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                                                          | Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                                         | Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                                       |
|                                |           | E: 2244 kcal; B:77,77g;T:70,85g w tym kw.tł.nasy:28,99g; W:318,87g w tym cukry: 70,29g; Bł: 42,19 g, sól:5,04g.                                                                                                                       | E: 2292 kcal; B:83,30g;T:70,30 gw tym kw.tł.nasy:28,98g; W:322,38g w tym cukry:68,16g; Bł: 33,68g, sól:5,09g.                                                                                                        | E: 2328 kcal; B:81,51g;T:73,27g; kw.tł.nasy:29,90g; W:333,18g w tym cukry:60,07g;Bł: 49,75g, sól:5,07g.                                                                                                            |

|                       |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                         | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                      | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PIĄTEK 19.12.2025 rok | Śniadanie | Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml.250g (1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z jajka z koperkiem 50g (3)<br>Serek „gouda” 17g (7)<br>Sałata lodowa 10g (-)<br>Pomidor 50g (-) | Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml.250g (1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z jajka z koperkiem 50g (3)<br>Serek „gouda” 17g (7)<br>Sałata lodowa 10g (-)<br>Pomidor 50g (-) | Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml.250g (1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z jajka z koperkiem 50g (3)<br>Serek „gouda”17 g (7)<br>Sałata lodowa 10g (-)<br>Pomidor 50g (-) |
|                       | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                         | Kefir 1szt. (7)                                                                                                                                                                                                        |
|                       | Obiad     | Zupa pomidorowa z makaronem 350g (1,9)<br>Śledź w śmietanie z jabłkiem i ceb. 250g (7)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Kompot 250g(-)<br>Kisiel z ml. waniliowym 150g (1,3)                                                                     | Zupa pomidorowa z makaronem 350g (1,9)<br>Pierogi z truskawkami 250g (1,3)<br>Sur. z marchewki i jabłka 150g (-)<br>Kompot 250g(-)<br>Kisiel z ml. waniliowym 150g (1,3)                                                | Zupa pomidorowa z makaronem 350g (1,9)<br>Śledź w śmietanie z jabłkiem i ceb. 250g (7)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Herbata owocowa 250g(-)<br>Kisiel b/c 150g (-)                                                         |
|                       | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Paprykarz szczeciński 100g (4)<br>Sał. z brokuła 50g (3,9)                                                                        | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Galaretka z warzyw 150g (3,9)<br>Humus 1szt. (11)<br>Sał. z brokuła 50g (3,9)                                                                          | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Galaretka z warzyw 150g (3,9)<br>Humus 1szt. (11)<br>Sał. z brokuła 50g (3,9)                                                                          |
|                       | PN        | Baton twarogowy - 1szt. (7)                                                                                                                                                                                                              | Baton twarogowy - 1szt. (7)                                                                                                                                                                                             | Ciastko b/c - 1szt. (1)                                                                                                                                                                                                |
|                       |           | E: 2653 kcal; B:96,98g;T:102,80g w tym kw.tł.nasy:42,72g; W:322,10g w tym cukry: 53,24g; Bł: 31,50g, sól:15,98g.                                                                                                                         | E: 2631 kcal; B:83,34g;T:85,84g w tym kw.tł.nasy:32,12g; W:355,41g w tym cukry: 59,56g; Bł: 28,52g, sól:6,14g.                                                                                                          | E: 2729 kcal; B:91,28g;T:109,34g w tym kw.tł.nasy:38,55g; W:331,37g w tym cukry: 47,59g; Bł: 47,59g, sól:15,03g.                                                                                                       |

|                              |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                              | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                          | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                  |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SOBOTA 20.12.2025 rok</b> | Śniadanie | Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „wiejski” 1szt. (7)<br>Dżem 25g (-)<br>Sałata 10g (-)                                               | Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „wiejski” 1szt. (7)<br>Dżem 25g (-)<br>Sałata 10g (-)                                              | Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „wiejski” 1szt. (7)<br>Szynka got. 40 g (-)<br>Sałata 10g (-)                           |
|                              | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    | Krakersy 1szt. (1)                                                                                                                                                     |
|                              | Obiad     | Zupa ogórkowa 350g (1,7,9)<br>Fasolka po bretońsku 250g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Kompot 250g(-)<br>Mandarynka 1szt. (-)                                                                          | Zupa z białych warzyw 350g (1,9)<br>Gulasz wieprzowy got. 250g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Buraczki got. 150g (-)<br>Kompot 250g(-)<br>Mandarynka 1szt. (-)                       | Zupa z białych warzyw 350g (1,9)<br>Gulasz wieprzowy got. 250g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Buraczki got. 150g (-)<br>Herbata owocowa 250g(-)<br>Mandarynka 1szt. (-)  |
|                              | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Ser deliser” 17g (7)<br>Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9)<br>Sał. z selera z ananasem i żółtym serem 50g (3,7,9) | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Ser deliser” 17g (7)<br>Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9)<br>Sał. z selera z ananasem i żółtym serem 50g (3,7,9) | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Ser deliser” 17g (7)<br>Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9)<br>Sał. z selera z żółtym serem 50g (3,7,9) |
|                              | PN        | Mus owocowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                            | Mus owocowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                          | Mus owocowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                              |
|                              |           | E: 2179 kcal; B:80,82g;T:58,86g w tym kw.tł.nasy:30,90g; W:324,16 g w tym cukry: 37,29g; Bł: 43,64g, sól:4,07g.                                                                                      | E: 2134 kcal; B:78,47g;T:59,13g w tym kw.tł.nasy:27,82g; W:305,13g w tym cukry: 37,91g; Bł: 26,40g, sól:3,70g.                                                                     | E: 2297 kcal; B:83,95g;T:70,81g w tym kw.tł.nasy:30,27g; W:320,77g w tym cukry: 29,03 g; Bł: 43,24g, sól:4,50g.                                                        |

|                                 |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                           | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                    | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                 |
|---------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>NIEDZIELA 21.12.2025 rok</b> | Śniadanie | Kakao 250g (7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Pieczeń wieprzowa 40g (-)<br>Pomidor 50g (-)              | Kakao 250g (7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Szynka z fileta z kurczaka 40g (-)<br>Pomidor 50g (-)                | Kakao 250g (7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Szynka z fileta z kurczaka 40g (-)<br>Pomidor 50g (-)                          |
|                                 | IIŚ       |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                              | Pieczywo chrupkie (1)                                                                                                                                                 |
|                                 | Obiad     | Zupa porowa z l. ciastem 350g (1,3,9)<br>Schab duszony 80g (-)<br>W sosie własnym 150g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Kapusta biała got. 150g (-)<br>Kompot 250g(-) | Zupa porowa z l. ciastem 350g (1,3,9)<br>Schab duszony 80g (-)<br>W sosie własnym 150g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Kalafior got. 150g (1)<br>Kompot 250g(-) | Zupa porowa z l. ciastem 350g (1,3,9)<br>Schab duszony 80g (-)<br>W sosie własnym 150g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Kalafior got. 150g (1)<br>Herbata owocowa 250g(-) |
|                                 | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Parówka gruba 1szt. (-)<br>z musztardą 30g (10)<br>Sałatka jarzynowa 50g (3,9)  | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Parówka gruba 1szt. (-)<br>z keczupem 30g (-)<br>Sałatka jarzynowa 50g (3,9)                | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Parówka gruba 1szt. (-)<br>z musztardą 30g (10)<br>Sałatka jarzynowa 50g (3,9)                        |
|                                 | PN        | Deser mleczny - ryż z owocem 1szt. (7)                                                                                                                            | Deser mleczny - ryż z owocem 1szt. (7)                                                                                                                       | Baton owocowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                           |
|                                 |           | E: 2165 kcal; B:93,19g;T:75,41g w tym kw.tł.nasy:35,11g; W:275,60g w tym cukry: 38,19g; Bł: 29,32 g, sól:5,25g.                                                   | E: 2193 kcal; B:87,55 g;T:73,24gw tym kw.tł.nasy:35,09 g; W:279,17g w tym cukry: 36,69 g; Bł: 21,26 g, sól:5,45 g.                                           | E: 2120 kcal; B:83,84 g;T:77,77gw tym kw.tł.nasy:31,91g; W:264,51g w tym cukry: 22,62g; Bł: 42,76 g, sól:5,35g.                                                       |

|                                    |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                            | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                           |
|------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK 22.12.2025 rok</b> | Śniadanie | Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g<br>Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-)<br>Twarożek z rzodkiewką 50g (7)<br>Sałatka wegetariańska 50g (-) | Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g<br>Parówka cienka 1szt. (-)<br>Twarożek z rzodkiewką 50g (7)<br>Sałatka wegetariańska 50g (-) | Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-)<br>Twarożek z rzodkiewką 50g (7)<br>Sałatka wegetariańska 50g (-) |
|                                    | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      | Wędlina 50g (-)                                                                                                                                                                                                 |
|                                    | Obiad     | Rosół z makaronem 350g (1,9)<br>Kurczak got. 100g ((-)<br>Sos potrawkowy 150g (1,3,7)<br>Ryż 300g (-)<br>Marchewka z groszkiem 150g (1)<br>Kompot 250g(-)                                                                     | Rosół z makaronem 350g (1,9)<br>Kurczak got. 100g ((-)<br>Sos potrawkowy 150g (1,3,7)<br>Ryż 300g (-)<br>Marchewka z groszkiem 150g (1)<br>Kompot 250g(-)                                            | Rosół z makaronem 350g (1,9)<br>Kurczak got. 100g ((-)<br>Sos potrawkowy 150g (1,3,7)<br>Ryż 300g (-)<br>Marchewka z groszkiem 150g (1)<br>Herbata owocowa 250g(-)                                              |
|                                    | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „fro- smak” 1szt. (7)<br>Sałatka gajowego 50g (1,3)                                                                                   | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „fro- smak” 1szt. (7)<br>Sałatka gajowego 50g (1,3)                                                                           | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „fro- smak” 1szt. (7)<br>Sałatka gajowego 50g (1,3)                                                                                       |
|                                    | PN        | Jogurt owocowy 1szt. (7)                                                                                                                                                                                                      | Jogurt owocowy 1szt. (7)                                                                                                                                                                             | Jogurt nat. 1szt. (7)                                                                                                                                                                                           |
|                                    |           | E: 2586 kcal; B:92,22g;T:112,09 g w tym kw.tł.nasy: 60,05g; W:286,83 g w tym cukry: 39,60g; Bł: 26,04g, sól:5,60g.                                                                                                            | E: 2640 kcal; B:89,75;T:114,24g w tym kw.tł.nasy:60,97g; W:293,74 g w tym cukry: 45,74g; Bł: 18,03g, sól:4,96g.                                                                                      | E: 2544 kcal; B:99,56 g;T:115,06g w tym kw.tł.nasy:60,80g; W:265,14g w tym cukry: 26,65g; Bł: 32,65g, sól:6,67 g.                                                                                               |

|                              |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                  | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                        |
|------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>WTOREK 23.12.2025 rok</b> | Śniadanie | Zupa ml. budyniowa 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Szynka konserwowa 40g (-)<br>Serek „hochland” 22g(7)<br>Sałata lodowa 10g (-)<br>Jabłko 1szt. (-) | Zupa ml. budyniowa 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Szynka konserwowa 40g (-)<br>Serek „hochland” 22g(7)<br>Sałata lodowa 10g (-)<br>Jabłko 1szt. (-) | Zupa ml. budyniowa 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Szynka konserwowa 40g (-)<br>Serek „hochland” 22g(7)<br>Sałata lodowa 10g (-)<br>Jabłko 1szt. (-)    |
|                              | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                            | Mus owocowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                                    |
|                              | Obiad     | Zupa brokułowa 350g (1,9)<br>Kotlet mielony 80g (1,3)<br>W sosie pieczarkowym 150g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sur. z włoskiej kap. 100g (3)<br>Fasolka szp. got.100g (1)<br>Kompot 250g(-)                               | Zupa brokułowa 350g (1,9)<br>Pulpet wieprzowy got. 80g (1,3)<br>W sosie pieczarkowym 150g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sur. z włoskiej kap. 100g (3)<br>Fasolka szp. got.100g (1)<br>Kompot 250g(-)        | Zupa brokułowa 350g (1,9)<br>Pulpet wieprzowy got. 80g (1,3)<br>W sosie pieczarkowym 150g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sur. z włoskiej kap. 100g (3)<br>Fasolka szp. got.100g (1)<br>Herbata owocowa 250g(-) |
|                              | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasztet drobiowy 60g (1)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Ogórek kon. 50g (10)                                                                 | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasztet drobiowy 60g (1)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Pomidor 50g (-)                                                                       | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasztet drobiowy 60g (1)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Pomidor 50g (-)                                                                          |
|                              | PN        | Sok pomidorowy b/ c 1szt. (-)                                                                                                                                                                                              | Sok pomidorowy b/ c 1szt. (-)                                                                                                                                                                              | Sok pomidorowy b/ c 1szt. (-)                                                                                                                                                                                |
|                              |           | E: 2339 kcal; B:79,21g;T:83,63g w tym kw.tł.nasy:33,01g; W:309,55g w tym cukry: 67,90g; Bł: 36,58g, sól:4,45g.                                                                                                             | E: 2371 kcal; B:84,51 g;T:81,09g w tym kw.tł.nasy:33,27g; W:303,072g w tym cukry: 64,63g; Bł: 28,53 g, sól:3,83g.                                                                                          | E: 2269 kcal; B:77,52g;T:81,91 g w tym kw.tł.nasy:33,22g; W:300,22g w tym cukry: 51,22g; Bł: 44,15g, sól:3,85g.                                                                                              |

|                              |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                    | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                         | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                            |
|------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚRODA 24.12.2025 rok WIGILIA | Śniadanie | Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Powidła 30g (-)<br>Sałata 10g (-)                                                                | Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 20g (7)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Powidła 30g (-)<br>Sałata 10g (-)                                                                            | Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Pasta warzywna 1szt. (6)<br>Sałata 10g (-)                                                               |
|                              | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                            | Kefir 1szt. (7)                                                                                                                                                                                           |
|                              | Obiad     | Zupa jarzynowa 350g (1,9)<br>Sos szpinakowo – śmietanowy 250g (1,7)<br>Makaron 300g (1)<br>Sałatka z buraczków 150g (-)<br>Kompot 250g(-)                                                                           | Zupa jarzynowa 350g (1,9)<br>Sos szpinakowo – śmietanowy 250g (1,7)<br>Makaron 300g (1)<br>Sałatka z buraczków 150g (-)<br>Kompot 250g(-)                                                                  | Zupa jarzynowa 350g (1,9)<br>Sos szpinakowo – śmietanowy 250g (1,7)<br>Makaron 300g (1)<br>Sałatka z buraczków 150g (-)<br>Herbata owocowa 250g(-)                                                        |
|                              | Kolacja   | Barszcz czysty 300g (-), filet z ryby duszny 100g (1,3,4), ziemniaki dusz. 300g (-), kap. kisz. z pieczarkami 150g (-), kluski z makiem 100g (1), kompot 250g (-), drobne pierniczki 100g (1,3) pomarańcza 1szt.(-) | Barszcz czysty 300g (-), filet z ryby duszny 100g (1,3,4), ziemniaki dusz. 300g (-), warzywa duszone 150g (9), kluski z makiem 100g (1), kompot 250g (-), drobne pierniczki 100g (1,3) pomarańcza 1szt.(-) | Barszcz czysty 300g (-), filet z ryby duszny 100g (1,3,4), ziemniaki dusz. 300g (-), warzywa duszone 150g (9), kluski z makiem 100g (1), herbata owocowa 250g (-), biszkopty b/c (1), pomarańcza 1szt.(-) |
|                              | PN        | Jabłko - 1szt. (-)                                                                                                                                                                                                  | Jabłko - 1szt. (-)                                                                                                                                                                                         | Jabłko - 1szt. (-)                                                                                                                                                                                        |
|                              |           | E: 3167 kcal; B:81,15 g;T:72,90g w tym kw.tł.nasy:26,66g; W:546,39g w tym cukry: 105,20 g; Bł: 56,52g, sól:4,03g.                                                                                                   | E: 3232 kcal; B:85,36 T:73,14g w tym kw.tł.nasy:26,70g; W:557,97g w tym cukry: 113,48g; Bł: 54,93g, sól:4,42g.                                                                                             | E: 3206 kcal; B:96,17 g;T:91,35 g w tym kw.tł.nasy:30,34g; W:498,44g w tym cukry: 68,48 g; Bł: 68,48g, sól:5,66g.                                                                                         |

## **OZNACZENIA ALERGENÓW POKARMOWYCH**

**Gluten (1)**

**Jaja i produkty pochodne (3)**

**Ryby i produkty pochodne (4)**

**Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) (7)**

**Orzechy (8)**

**Seler i produkty pochodne (9)**

**Gorczyca i produkty pochodne (10)**

**Sezam (11)**

Opracował:  
Izabela Cegieła – Kier.działu żywienia