

**Jadłospis od dnia 21.08.2025r do dnia 27.08.2025r.**

|                                |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                  | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                    |
|--------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CZWARTEK 21.08.2025 rok</b> | Śniadanie | Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kiełbasa biała cienka 1szt. (-)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Sałata lodowa 10g (-)<br>śliwki (-) | Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kiełbasa biała cienka 1szt. (-)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Sałata lodowa 10g (-)<br>śliwki (-) | Zupa ml. z zacierką 250g (1,3,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Kiełbasa biała cienka 1szt. (-)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Sałata lodowa 10g (-)<br>śliwki (-) |
|                                | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                            | Krakersy 1 szt. (1)                                                                                                                                                                                      |
|                                | Obiad     | Zupa pieczarkowa 350g (1,9)<br>Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Kap. czerwona got. 100g (-)<br>Sur. z marchewki 100g (-)<br>Kompot 250g                                                | Zupa pieczarkowa 350g (1,9)<br>Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Brukselka got. 100g (1)<br>Sur. z marchewki 100g (-)<br>Kompot 250g (-)                               | Zupa pieczarkowa 350g (1,9)<br>Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Brukselka got. 100g (1)<br>Sur. z marchewki 100g (-)<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>Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3)                                                                | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „fro- smak” 1szt. (7)<br>Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3)                                                                | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „fro- smak” 1szt. (7)<br>Sał. z ryżu z kurczakiem 50g (3)                                                                          |
|                                | PN        | Mus owocowy b/c 1szt.(-)                                                                                                                                                                                                    | Mus owocowy b/c 1szt.(-)                                                                                                                                                                                   | Mus owocowy b/c 1szt.(-)                                                                                                                                                                                 |
|                                |           | E: 2238 kcal; B:92,38g;T:76,27g w tym kw.tł.nasy:42,61g; W:288,98g w tym cukry: 47,06g; Bł: 32,45g, sól:4,92g.                                                                                                              | E: 2289 kcal; B:92,91 g;T:81,69gw tym kw.tł.nasy:41,10g; W:282,97g w tym cukry:40,39g; Bł: 33,73g, sól:4,72g.                                                                                              | E: 2228 kcal; B:95,04g;T:83,10gw tym kw.tł.nasy:40,56g; W:266,95g w tym cukry: 43,44g; Bł: 41,65g, sól:4,86g.                                                                                            |

|                       |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                             | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                          | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                             |
|-----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PIĄTEK 22.08.2025 rok | Śniadanie | Zupa ml. z kaszką p. 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>Twarożek z rzodkiewką 50g(7)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałata 10g (-)<br>Pomidor 50g (-) | Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Twarożek z rzodkiewką 50g(7)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałata 10g (-)<br>Pomidor 50g (-) | Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Twarożek z rzodkiewką 50g(7)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałata 10g (-)<br>Pomidor 50g (-) |
|                       | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                             | Pieczywo chrupkie (1)                                                                                                                                                                                      |
|                       | Obiad     | Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,7,9)<br>Jajko sadzone 1szt. (3)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sur. z kap. pekińskiej 100g (3)<br>Fasolka szp. 100g (1)<br>Kompot 250g(-)                                                          | Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,7,9)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Sos z ziel. pietr. 150g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sur. z kap. pekińskiej 100g (3)<br>Fasolka szp. 100g (1)<br>Kompot 250g(-)             | Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,7,9)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Sos z ziel. pietr. 150g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sur. z kap. pekińskiej 100g (3)<br>Fasolka szp. 100g (1)<br>Herbata owocowa 250g(-)   |
|                       | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z ryby wędzonej i warzyw z ogórkiem kon. 80g (4,9,10)<br>Sał. wegetariańska 50g (-)                                                  | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z tuńczyka i warzyw 80g (4,9)<br>Sał. wegetariańska 50g (-)                                                                          | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z tuńczyka i warzyw 80g (4,9)<br>Sał. wegetariańska 50g (-)                                                                          |
|                       | PN        | Deser mleczny – śmietankowy 1szt. (7)                                                                                                                                                                                        | Deser mleczny – śmietankowy 1szt. (7)                                                                                                                                                                       | Kefir - 1szt. (7)                                                                                                                                                                                          |
|                       |           | E: 2410 kcal; B:78,69g;T:84,90g w tym kw.tł.nasy:36,49g; W:322,61g w tym cukry: 50,26g; Bł: 37,42 g, sól:6,92g.                                                                                                              | E: 2240 kcal; B:86,54g;T:71,13gw tym kw.tł.nasy:34,68g; W:326,17 g w tym cukry: 57,10g; Bł: 21,41g, sól:5,03g.                                                                                              | E: 2354 kcal; B:94,53g;T:85,28 gw tym kw.tł.nasy:42,30g; W:321,40g w tym cukry: 47,71g; Bł: 46,94g, sól:5,60g.                                                                                             |

|                       |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                     | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                             | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                |
|-----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SOBOTA 23.08.2025 rok | Śniadanie | Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Salceson biały 40g (-)<br>Serek „deliser” 17g (7)<br>Papryka 50g (-)<br>Brzoskwinia 1szt. (-)            | Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Polędwica sopocka 40g (-)<br>Serek „deliser” 17g (7)<br>Pomidor 50g (-)<br>Brzoskwinia 1szt. (-)                    | Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Polędwica sopocka 40g (-)<br>Serek „deliser” 17g (7)<br>Pomidor 50g (-)<br>Brzoskwinia 1szt. (-)                    |
|                       | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                | Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                  |
|                       | Obiad     | Zupa ziemniaczana 350g (9)<br>Gulasz meksykański 250g (1)<br>Kasza g. 300g (-)<br>Sał. z ogórka kisz. 150g (-)<br>Kompot 250g (-)                                                                    | Zupa ziemniaczana 350g (9)<br>Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9)<br>Kasza g. 300g (-)<br>Cukinia dusz.150g (1)<br>Kompot 250g (-)                                                    | Zupa ziemniaczana 350g (9)<br>Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9)<br>Kasza g. 300g (-)<br>Cukinia dusz.150g (1)<br>Herbata owocowa 250g(-)                                           |
|                       | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasztetowa drobiowa 40g (-)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Pomidor z szczypiorkiem, słonecznikiem , pestkami dyni 50g (-) | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasztetowa drobiowa 40g (-)<br>Galaretka z kurczaka 15g (9)<br>Pomidor z szczypiorkiem, słonecznikiem , pestkami dyni 50g (-) | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasztetowa drobiowa 40g (-)<br>Galaretka z kurczaka 15g (9)<br>Pomidor z szczypiorkiem, słonecznikiem , pestkami dyni 50g (-) |
|                       | PN        | Jogurt nat. - 1szt. (7)                                                                                                                                                                              | Jogurt nat. - 1szt. (7)                                                                                                                                                                        | Jogurt nat. - 1szt. (7)                                                                                                                                                                       |
|                       |           | E: 2286 kcal; B:53,94g;T:64,46 g w tym kw.tł.nasy:35,58g; W:316,01 g w tym cukry: 38,58g; Bł: 35,53 g, sól:4,03 g.                                                                                   | E: 2234 kcal; B:58,99 g;T:64,39 gw tym kw.tł.nasy:30,57 g; W:319,52g w tym cukry: 36,42 g; Bł: 27,02 g, sól:4,08g.                                                                             | E: 2289 kcal; B:56,00 g;T:71,61g w tym kw.tł.nasy: 25,44g; W:329,32 g w tym cukry: 30,01g; Bł: 44,54g, sól:4,29g.                                                                             |

|                          |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                      | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                           | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                        |
|--------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NIEDZIELA 24.08.2025 rok | Śniadanie | Kakao 250g (7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „homogenizowany” 1szt. (7)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Sał. z sałaty, pomidora , rzodkiewki i kukurydzy 50g (-) | Kakao 250g (7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „homogenizowany” 1szt. (7)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Sał. z sałaty, pomidora , rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)         | Kakao 250g (7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „homogenizowany” 1szt. (7)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Sał. z sałaty, pomidora , rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)                   |
|                          | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                              | Mus owocowy b/ c 1szt. (-)                                                                                                                                                                            |
|                          | Obiad     | Zupa szpinakowa zabelana 350g (1,7,9)<br>Pieczeń z karkówki 80g (-)<br>Sos pieczeniowy 150g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sał. z buraczków 100g (-)<br>Mizeria 100g (7)<br>Kompot 250g (-)             | Zupa szpinakowa zabelana 350g (1,7,9)<br>Filet drobiowy dusz.80g (-)<br>W sosie własnym 150g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sał. z buraczków 100g (-)<br>Brokuł got.100g (1)<br>Kompot 250g(-) | Zupa szpinakowa zabelana 350g (1,7,9)<br>Filet drobiowy dusz.80g (-)<br>W sosie własnym 150g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sał. z buraczków 100g (-)<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>Parówka ex. 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 ex. 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 ex. 1szt. (-)<br>z musztardą 30g (10)<br>Sałatka jarzynowa 50g (3,9)                                                          |
|                          | PN        | Baton twarogowy - 1szt. (7)                                                                                                                                                                           | Baton twarogowy - 1szt. (7)                                                                                                                                                                  | Baton owocowy b/c - 1szt. (-)                                                                                                                                                                         |
|                          |           | E: 2345kcal; B:78,32g;T:71,55g w tym kw.tł.nasy:36,45g; W: 266,00g w tym cukry: 44,13g; Bł: 29,66g, sól:4,25g.                                                                                        | E: 2272 kcal; B:85,30g;T:71,23g w tym kw.tł.nasy:36,48g; W: 272,17 g w tym cukry: 46,30g; Bł: 20,55g, sól:4,35g.                                                                             | E: 2315 kcal; B:77,12g;T:81,94 g w tym kw.tł.nasy:34,39g; W: 271,45g w tym cukry: 42,14g; Bł: 35,55g, sól:4,54g.                                                                                      |

|                           |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                     | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                   | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                           |
|---------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PONIEDZIAŁEK 25.08.2025 r | Śniadanie | Zupa ml. budyniowa 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>Paszтет drobiowy 60g (1)<br>Serek „gouda” 17g (7)<br>Sałata 10g (-)<br>Gruszka 1szt. (-) | Zupa ml. budyniowa 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Paszтет drobiowy 60g (1)<br>Serek „gouda” 17g (7)<br>Sałata 10g (-)<br>Gruszka 1szt. (-) | Zupa ml. budyniowa 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Paszтет drobiowy 60g (1)<br>Serek „gouda” 17g (7)<br>Sałata 10g (-)<br>Gruszka 1szt. (-)       |
|                           | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                      | Wędlina 50g (-)                                                                                                                                                                                          |
|                           | Obiad     | Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9))<br>Kurczak pieczony 100g (-)<br>Sos pieczeniowy 150g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Marchewka got.100g (1)<br>Sur. z białej kap. 100g (-)<br>Kompot 250g(-)                  | Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9))<br>Kurczak got. 100g (-)<br>Sos potrawkowy 150g (1,3,7)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Marchewka got.100g (1)<br>Sur. z selera 100g (7,9)<br>Kompot 250g(-)      | Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9))<br>Kurczak got. 100g (-)<br>Sos potrawkowy 150g (1,3,7)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Marchewka got.100g (1)<br>Sur. z selera 100g (7,9)<br>Herbata owocowa 250g(-) |
|                           | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Paprykarz 100g (4)<br>Twarożek z ziel. pietruszką 50g (7)<br>Ogórek ziel. 50g (-)                                                  | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Humus 1szt. (11)<br>Twarożek z ziel. pietruszką 50g (7)<br>Pomidor 50g (-)                                                          | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Humus 1szt. (11)<br>Twarożek z ziel. pietruszką 50g (7)<br>Pomidor 50g (-)                                                               |
|                           | PN        | Sok pomidorowy b/c - 1szt. (-)                                                                                                                                                                                       | Sok pomidorowy b/c - 1szt. (-)                                                                                                                                                                       | Sok pomidorowy b/c - 1szt. (-)                                                                                                                                                                           |
|                           |           | E: 2306 kcal; B:82,02g;T:78,08g w tym kw.tł.nasy:44,06g; W: 324,38g w tym cukry: 45,37g; Bł: 35,26g, sól:4,576g.                                                                                                     | E: 2234 kcal; B:87,35g;T:75,57g w tym kw.tł.nasy:32,91g; W: 328,11g w tym cukry: 44,96g; Bł: 27,50g, sól:4,93g.                                                                                      | E: 2281 kcal; B:89,00g;T:79,16g w tym kw.tł.nasy:33,43 g; W: 299,65g w tym cukry: 35,67g; Bł: 43,82g, sól:5,28g.                                                                                         |

|                      |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                              | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                            | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                              |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WTOREK 26.08.2025rok | 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 szczypiorkiem 50g (3)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałatka grecka 50g (7) | 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 szczypiorkiem 50g (3)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałatka grecka 50g (7) | 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 szczypiorkiem 50g (3)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałatka grecka 50g (7) |
|                      | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                               | Ser żółty 50g (7)                                                                                                                                                                                           |
|                      | Obiad     | Zupa gulaszowa 350g (1,9)<br>Piecarki w sosie śmietanowym 250g (1,7)<br>Makaron 300g (1)<br>Sur. z warzyw 150g (7,9)<br>Kompot 250g (-)                                                                                       | Krupnik ryżowy 350g (9)<br>Pierogi z śliwką 300g (1,3)<br>Sur. z warzyw 150g (7,9)<br>Kompot 250g (-)                                                                                                         | Krupnik ryżowy 350g (9)<br>Piecarki w sosie śmietanowym 250g (1,7)<br>Makaron 300g (1)<br>Sur. z warzyw 150g (7,9)<br>Herbata owocowa 250g(-)                                                               |
|                      | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kieł. śląska cienka 1szt. (-)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Sałatka z brokuła 50g (3,9)                                                           | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Parówka cienka 1szt. (-)<br>Szynka got. 40g (-)<br>Sałatka z brokuła 50g (3,9)                                                               | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kieł. śląska cienka 1szt. (-)<br>Szynka got. 40g (-)<br>Sałatka z brokuła 50g (3,9)                                                         |
|                      | PN        | Deser mleczny – ryż z owocami 1szt. (7)                                                                                                                                                                                       | Deser mleczny – ryż z owocami 1szt. (7)                                                                                                                                                                       | Mus owocowy b/c - 1szt. (-)                                                                                                                                                                                 |
|                      |           | E: 2453kcal; B:82,23g;T:89,76g w tym kw.tł.nasy:57,23g; W: 320,54 g w tym cukry: 45,73g; Bł: 33,85 g, sól:4,82g.                                                                                                              | E: 2435 kcal; B:75,86g;T:86,63g w tym kw.tł.nasy:57,21g; W: 324,82g w tym cukry: 45,11g; Bł: 23,67g, sól:4,65g.                                                                                               | E: 2308 kcal; B:74,06g;T:88,38g w tym kw.tł.nasy:59,59g; W: 298,97g w tym cukry: 33,70g; Bł: 42,26g, sól:4,55g.                                                                                             |

|                             |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                      |
|-----------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚRODA 27.08.2025 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>Serek „wiejski” 1szt. (7)<br>Powidła 1szt. (-)<br>Sałata lodowa 10g (-)<br>Papryka 50g (-) | 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>Serek „wiejski” 1szt. (7)<br>Powidła 1szt. (-)<br>Sałata lodowa 10g (-)<br>Pomidor 50g (-) | 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>Serek „wiejski” 1szt. (7)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Sałata lodowa 10g (-)<br>Pomidor 50g (-) |
|                             | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          | Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                               |
|                             | Obiad     | Barszcz zabieleny 350g (1,9)<br>Kotlet schabowy smażony 80g (1,3)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sur. z pekińskiej kap.100g (3)<br>Mizeria 100g (7)<br>Kompot 250g(-)                                                           | Barszcz zabieleny 350g (1,9)<br>Bitka schabowa dusz. 80g (-)<br>W sosie własnym 150g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sur. z pekińskiej kap.100g (3)<br>Kalafior got. 100g (1)<br>Kompot 250g(-)             | Barszcz zabieleny 350g (1,9)<br>Bitka schabowa dusz. 80g (-)<br>W sosie własnym 150g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sur. z pekińskiej kap.100g (3)<br>Kalafior 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>Szynka biała 40g (-)<br>Pasta z fasoli z słonecznikiem i szczypiorkiem 50g (-)<br>Sał. gajowego 50g (1,3)                               | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Szynka biała 40g (-)<br>Pasta z soczewicy z słonecznikiem 50g (-)<br>Sał. gajowego 50g (1,3)                                            | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Szynka biała 40g (-)<br>Pasta z soczewicy z słonecznikiem 50g (-)<br>Sał. gajowego 50g (1,3)                                               |
|                             | PN        | Kefir - 1szt. (7)                                                                                                                                                                                                         | Kefir - 1szt. (7)                                                                                                                                                                                        | Kefir - 1szt. (7)                                                                                                                                                                                          |
|                             |           | E: 2443 kcal; B:96,56g;T:110,76g w tym kw.tł.nasy:40,19g; W: 278,73g w tym cukry: 41,97g; Bł: 34,01g, sól:4,81g.                                                                                                          | E: 2581 kcal; B:100,14g;T:107,06g w tym kw.tł.nasy:36,74g; W: 287,86g w tym cukry: 39,81g; Bł: 32,17g, sól:4,82g.                                                                                        | E: 2574 kcal; B:105,72g;T:121,92g w tym kw.tł.nasy:45,13g; W: 279,54g w tym cukry: 30,83g; Bł: 47,56g, sól:5,77g.                                                                                          |

## **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 Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk