

**Jadłospis od dnia 22.05.2025r do dnia 28.05.2025r.**

|                               |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CZWARTEK 22.05.2025rok</b> | 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>Szynka got. 40g (-)<br>Paszтетowa drobiowa 40g (-)<br>Mix sałat z pestkami dyni,słonecznika, orzechów i papryki 50g (8) | 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>Szynka got. 40g (-)<br>Paszтетowa drobiowa 40g (-)<br>Mix sałat z pestkami dyni,słonecznika, orzechów i papryki 50g (8) | 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>Szynka got. 40g (-)<br>Paszтетowa drobiowa 40g (-)<br>Mix sałat z pestkami dyni,słonecznika, orzechów i papryki 50g (8) |
|                               | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                      | Biszkopty b/c 1szt. (1)                                                                                                                                                                                                            |
|                               | Obiad     | Zupa pieczarkowa 350g (9)<br>Placki z kurczaka z warzywami dusz. 80g (3,9)<br>Ziemniaki dusz. 300g (7)<br>Marchewka z groszkiem got. 100g (1)<br>Sałata z jogurtem 100g (7)<br>Kompot 250g (-)                                                        | Zupa pieczarkowa 350g (9)<br>Placki z kurczaka z warzywami dusz. 80g (3,9)<br>Ziemniaki dusz. 300g (7)<br>Marchewka z groszkiem got. 100g (1)<br>Sałata z jogurtem 100g (7)<br>Kompot 250g (-)                                       | Zupa pieczarkowa 350g (9)<br>Placki z kurczaka z warzywami dusz. 80g (3,9)<br>Ziemniaki dusz. 300g (7)<br>Marchewka z groszkiem got. 100g (1)<br>Sałata z jogurtem 100g (7)<br>Herbata owocowa 250g(-)                             |
|                               | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Parówka 1szt. (-)<br>Serek „deliser” 17g (7)<br>Sałatka z brokuła 50g (3,9)                                                                                         | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Parówka 1szt. (-)<br>Serek „deliser” 17g (7)<br>Sałatka z brokuła 50g (3,9)                                                                                         | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Parówka 1szt. (-)<br>Serek „deliser” 17g (7)<br>Sałatka z brokuła 50g (3,9)                                                                                        |
|                               | PN        | Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)                                                                                                                                                                                                                | Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)                                                                                                                                                                                               | Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                                                       |
|                               |           | E: 2349 kcal; B:85,89 g;T:83,91g w tym kw.łł.nasy:37,67 g; W:302,03g w tym cukry: 41,26g; Bł: 33,70g, sól:4,89g.                                                                                                                                      | E: 2397 kcal; B:91,42g;T:83,36gw tym kw.łł.nasy:37,66g; W:305,54g w tym cukry: 39,10g; Bł: 25,19g, sól:4,94g.                                                                                                                        | E: 2329 kcal; B:88,15g;T:82,52gw tym kw.łł.nasy:35,52g; W:303,01g w tym cukry: 33,43g; Bł: 42,46g, sól:4,73g.                                                                                                                      |

|                              |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                       | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                               | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                     |
|------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PIĄTEK 23.05.2025 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>Serek wiejski 1szt. (7)<br>Dżem 1szt. (-)<br>Sałata 10g (-)<br>Ogórek ziel. 50g (-) | Zupa ml. budyniowa 300g (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>Dżem 1szt. (-)<br>Sałata 10g (-)<br>Pomidor 50g (-) | Zupa ml. budyniowa 300g (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>Ser żółty 40g (7)<br>Sałata 10g (-)<br>Pomidor 50g (-) |
|                              | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                         | Krakersy 1szt. (1)                                                                                                                                                                        |
|                              | Obiad     | Zupa botwinka 350g (1,7,9)<br>Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4)<br>Ziemniaki dusz.300g (7)<br>Sur. z pekińskiej kap.100g (3)<br>Kalafior got. 100g (1)<br>Kompot 250g (-)                                        | Zupa botwinka 350g (1,7,9)<br>Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4)<br>Ziemniaki dusz.300g (7)<br>Sur. z pekińskiej kap.100g (3)<br>Kalafior got. 100g (1)<br>Kompot 250g (-)                  | Zupa botwinka 350g (1,7,9)<br>Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4)<br>Ziemniaki dusz.300g (7)<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>Jajko got. 1szt. (3)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Sał. z makaronu, pieczarek i papryki 50g (1,3)                               | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Sał. z makaronu, pieczarek i papryki 50g (1,3)                          | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Sał. z makaronu, pieczarek i papryki 50g (1,3)                             |
|                              | PN        | Kefir 1szt. (7)                                                                                                                                                                                               | Kefir 1szt. (7)                                                                                                                                                                         | Kefir 1szt. (7)                                                                                                                                                                           |
|                              |           | E: 2476 kcal; B:90,84g;T:91,62g w tym kw.tł.nasy:41,35g; W:310,40 g w tym cukry: 73,22 g; Bł: 33,16g, sól:4,64 g.                                                                                             | E: 2478 kcal; B:99,37g;T:84,22gw tym kw.tł.nasy:41,29g; W:305,99 g w tym cukry: 66,18g; Bł: 24,85g, sól:4,92g.                                                                          | E: 2672 kcal; B:105,59g;T:96,32gw tym kw.tł.nasy:49,65g; W:303,66g w tym cukry: 47,60g; Bł: 40,97g, sól:5,81g.                                                                            |

|                       |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                       | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                   | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                |
|-----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SOBOTA 24.05.2025 rok | Śniadanie | Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z wędliny z szczypiorkiem 50g (3)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Pomidor 50g (-)      | Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z wędliny z szczypiorkiem 50g (3)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Pomidor 50g (-)     | Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z wędliny z szczypiorkiem 50g (3)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Pomidor 50g (-)               |
|                       | IIŚ       |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                      | Mus owocowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                     |
|                       | Obiad     | Zupa ziemniaczana 350g (9)<br>Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,7,9)<br>Kasza j. 300g (1)<br>Sał. z buraczków 150g (-)<br>Kompot 250g(-)<br>Jabłko 1szt. (-)                   | Zupa ziemniaczana 350g (9)<br>Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,7,9)<br>Kasza j. 300g (1)<br>Sał. z buraczków 150g (-)<br>Kompot 250g(-)<br>Jabłko 1szt. (-) | Zupa ziemniaczana 350g (9)<br>Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,7,9)<br>Kasza j. 300g (1)<br>Sał. z buraczków 150g (-)<br>Herbata owocowa 250g(-)<br>Jabłko 1szt. (-) |
|                       | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Szynka biała 40g (-)<br>Twarożek z rzodkiewką 50g (7)<br>Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3) | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Szynka biała 40g (-)<br>Twarożek z rzodkiewką 50g (7)<br>Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3) | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Szynka biała 40g (-)<br>Twarożek z rzodkiewką 50g (7)<br>Sał. z ryżu z kurczakiem 50g (3)                     |
|                       | PN        | Baton owocowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                            | Baton owocowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                          | Baton owocowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                   |
|                       |           | E: 2274 kcal; B:69,66g;T:68,30g w tym kw.tł.nasy: 29,60g; W: 331,67g,cukry:45,99g; Bł: 38,70g, sól:4,20g.                                                                              | E: 2322 kcal; B:73,83g;T:69,11g w tym kw.tł.nasy: 29,59g; W: 335,18g w tym cukry: 43,83g; Bł: 30,19g, sól:4,25g.                                                     | E: 2243 kcal; B:70,03g;T:67,44g w tym kw.tł.nasy: 29,56g; W: 325,68g w tym cukry: 30,42g; Bł: 47,51g, sól:4,35g.                                                              |

|                                 |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                      | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                            | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                         |
|---------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>NIEDZIELA 25.05.2025 rok</b> | Śniadanie | Kakao 250g (7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Kieł. śląska cienka 1szt. (-)<br>Serek „homogenizowany” 1szt. (7)<br>Sałata lodowa 10g (-)<br>Kiwi 1szt. (-) | Kakao 250g (7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 20g (7)<br>Parówka cienka 1szt. (-)<br>Serek „homogenizowany” 1szt. (7)<br>Sałata lodowa 10g (-)<br>Kiwi 1szt. (-)                  | Kakao 250g (7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kieł. śląska cienka 1szt. (-)<br>Serek „homogenizowany” 1szt. (7)<br>Sałata lodowa 10g (-)<br>Kiwi 1szt. (-)                   |
|                                 | IIŚ       |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                      | Pieczywo chrupkie (1)                                                                                                                                                                         |
|                                 | Obiad     | Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9)<br>Kotlet schabowy smażony z pieczarkami 80g (1,3)<br>Ziemniaki dusz. 300g (7)<br>Kap. biała got. 150g (-)<br>Kompot 250g(-)                            | Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9)<br>Filet z kurczaka dusz. 80g (-)<br>W sosie własnym 150g (1)<br>Ziemniaki dusz. 300g (-)<br>Fasolka szparagowa got. 150g (1)<br>Kompot 250g(-) | Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9)<br>Filet z kurczaka dusz. 80g (-)<br>W sosie własnym 150g (1)<br>Ziemniaki dusz. 300g (-)<br>Fasolka szparagowa 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>Paprykarz 100g (4)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Ogórek ziel. 50g (-)                                            | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta warzywna 1szt. (6,9,10)<br>Filet z indyka 40g (-)<br>Pomidor 50g (-)                                          | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta warzywna 1szt. (6,9,10)<br>Filet z indyka 40g (-)<br>Pomidor 50g (-)                                                    |
|                                 | PN        | Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                 | Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                         | Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                  |
|                                 |           | E: 2354 kcal; B:92,83g;T:84,20g w tym kw.tł.nasy:39,34g; W: 306,59g w tym cukry: 55,01g; Bł: 31,44g, sól:5,81g.                                                                              | E: 2203 kcal; B:87,14g; T:67,97g w tym kw.tł.nasy:33,27g; W: 302,56g w tym cukry: 49,78g; Bł: 28,10g, sól:4,97g.                                                                     | E: 2154 kcal; B:88,23g;T:63,47g w tym kw.tł.nasy:31,75g; W: 307,88g w tym cukry: 36,80g; Bł: 49,16g, sól:5,09g.                                                                               |

|                                 |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                 | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                     |
|---------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK 26.05.2025r</b> | 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>Jajko got. 1szt. (3)<br>Paszтет drobiowy 60g (1)<br>Sałata lodowa 10g<br>Papryka 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>Jajko got. 1szt. (3)<br>Paszтет drobiowy 60g (1)<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>Jajko got. 1szt. (3)<br>Paszтет drobiowy 60g (1)<br>Sałata lodowa 10g<br>Pomidor 50g (-) |
|                                 | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                           | Wędlina 50g (-)                                                                                                                                                                                           |
|                                 | Obiad     | Zupa meksykańska 350g (1,9)<br>Sos brokułowo -śmietanowy 250g (1,7)<br>Makaron 300g (1)<br>Sur. z czerwonej kap. 150g (-)<br>Kompot 250g(-)<br>Jabłko 1szt. (-)                                                            | Zupa jarzynowa 350g (1,9)<br>Sos brokułowo -śmietanowy 250g (1,7)<br>Makaron 300g (1)<br>Marchewka got. 150g (1)<br>Kompot 250g(-)<br>Jabłko 1szt. (-)                                                    | Zupa jarzynowa 350g (1,9)<br>Sos brokułowo -śmietanowy 250g (1,7)<br>Makaron 300g (1)<br>Sur. z czerwonej kap. 150g (-)<br>Herbata owocowa 250g(-)<br>Jabłko 1szt. (-)                                    |
|                                 | 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        | Deser mleczny – kaszka z sokiem 1szt.(7)                                                                                                                                                                                   | Deser mleczny – kaszka z sokiem 1szt.(7)                                                                                                                                                                  | Jogurt nat. 1szt. (7)                                                                                                                                                                                     |
|                                 |           | E: 2697 kcal; B:107,60g;T:81,83g w tym kw.tł.nasy:55,15g; W: 341,67g w tym cukry: 63,89g; Bł: 34,09g, sól:4,89g.                                                                                                           | E: 2620 kcal; B:102,34g; T:74,94g w tym kw.tł.nasy:49,99g; W: 337,11g w tym cukry: 58,12g; Bł: 25,57g, sól:4,98g.                                                                                         | E: 2497kcal; B:103,02g;T:81,93g w tym kw.tł.nasy:49,43g; W: 305,73g w tym cukry: 56,94g; Bł: 40,49g, sól:4,99g.                                                                                           |

|                              |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                 | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                        |
|------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>WTOREK 27.05.2025 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(7)<br>Polędwica sopocka 40g (-)<br>Serek „deliser” 17g (7)<br>Ogórek ziel.50g (-)<br>Banan 1szt. (-) | 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 (7)<br>Polędwica sopocka 40g (-)<br>Serek „deliser” 17g (7)<br>Pomidor 50g (-)<br>Banan 1szt. (-) | 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>Polędwica sopocka 40g (-)<br>Serek „deliser” 17g (7)<br>Pomidor 50g (-)<br>Pomarańcza 1szt. (-) |
|                              | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                           | Ciastko b/c 1szt. (1)                                                                                                                                                                                        |
|                              | Obiad     | Grochówka 350g (9)<br>Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3)<br>Ziemniaki dusz. 300g (-)<br>Sur. z marchewki i ananasa 100g (-)<br>Buraczki got. 100g (-)<br>Kompot 250g(-)                                                           | Zupa brokułowa 350g (1,9)<br>Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3)<br>Ziemniaki dusz. 300g (-)<br>Sur. z marchewki i ananasa 100g (-)<br>Buraczki got. 100g (-)<br>Kompot 250g (-)                               | Zupa brokułowa 350g (1,9)<br>Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3)<br>Ziemniaki dusz. 300g (-)<br>Sur. z marchewki 100g (-)<br>Buraczki got. 100g (-)<br>Herbata owocowa 250g(-)                                    |
|                              | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Parówka 1szt. (-) z musztardą 30g (10)<br>Sałatka jarzynowa 50g (3,9)                                                                       | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Parówka 1szt. (-) z keczupem 30g (-)<br>Sałatka jarzynowa 50g (3,9)                                                                      | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Parówka 1szt. (-) z musztardą 30g (10)<br>Sałatka jarzynowa 50g (3,9)                                                                        |
|                              | PN        | Baton twarogowy 1szt. (7)                                                                                                                                                                                                     | Baton twarogowy 1szt. (7)                                                                                                                                                                                 | Mus owocowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                                    |
|                              |           | E: 2822 kcal; B:95,51g;T:100,54g w tym kw.tł.nasy:39,67g; W: 380,36g w tym cukry: 66,87g; Bł: 33,24 g, sól:6,94g.                                                                                                             | E: 2618 kcal; B:88,2g;T:96,23g w tym kw.tł.nasy:39,70g; W: 338,31g w tym cukry: 66,69g; Bł: 28,48g, sól:6,94g.                                                                                            | E: 2563 kcal; B:73,81g;T:102,00g w tym kw.tł.nasy:38,30g; W: 332,73g w tym cukry: 43,50g; Bł: 46,63g, sól: 6,80g.                                                                                            |

|                      |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                             | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                       |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚRODA 28.05.2025 rok | Śniadanie | Zupa ml. z ryżem 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>Serek „wiejski” 1szt. (7)<br>Powidła 1szt. 30g (-)<br>Pomidor 50g (-)<br>Sałata 10g (-) | Zupa ml. z ryżem 300g (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. 30g (-)<br>Pomidor 50g (-)<br>Sałata 10g (-) | Zupa ml. z ryżem 300g (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>Kiełbasa szynkowa 40g (-)<br>Pomidor 50g (-)<br>Sałata 10g (-)     |
|                      | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                | Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                         |
|                      | Obiad     | Zupa szparag. z l. ciastem 350g (1,3,7,9)<br>Kurczak pieczony 100g (-)<br>Sos pieczeniowy 150g (1)<br>Ziemniaki 300g(-)<br>Warzywa dusz. 100g (9)<br>Mizeria 100g (7)<br>Kompot 250g(-)                         | Zupa szparag. z l. ciastem 350g (1,3,7,9)<br>Kurczak got.100g (-)<br>Sos potrawkowy 150g (1,3,7)<br>Ziemniaki 300g(-)<br>Warzywa dusz. 100g (9)<br>Kalafior got. 100g (1)<br>Kompot 250g(-)    | Zupa szparag. z l. ciastem 350g (1,3,7,9)<br>Kurczak got.100g (-)<br>Sos potrawkowy 150g (1,3,7)<br>Ziemniaki 300g(-)<br>Warzywa dusz. 100g (9)<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>Ryba w zalewie 100g (4)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Sał. z selera 50g (3,9)                                                     | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Galaretka z ryby 150g (3,4,9)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Sał. z selera 50g (3,9)                              | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Galaretka z ryby 150g (3,4,9)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Sał. z selera 50g (3,9)                                                      |
|                      | PN        | Jogurt nat. 1szt. (7)                                                                                                                                                                                           | Jogurt nat. 1szt. (7)                                                                                                                                                                          | Jogurt nat. 1szt. (7)                                                                                                                                                                                |
|                      |           | E: 2603 kcal; B:100,45g;T:100,01g w tym kw.tł.nasy:45,45g; W: 312,23g w tym cukry: 60,31g; Bł: 31,83g, sól:4,89g.                                                                                               | E: 2516 kcal; B:115,29g;T:83,02g w tym kw.tł.nasy:41,86g; W: 313,61g w tym cukry: 62,22g; Bł: 27,82g, sól:5,14g.                                                                               | E: 2398 kcal; B:116,58g;T:86,28g w tym kw.tł.nasy:42,46g; W: 283,61g w tym cukry: 45,21g; Bł: 45,70g, sól:5,52g.                                                                                     |

## **OZNACZENIA ALERGENÓW POKARMOWYCH**

**Gluten (1)**

**Jaja i produkty pochodne (3)**

**Ryby i produkty pochodne (4)**

**Soja i produkty pochodne (6)**

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

**Orzechy (8)**

**Seler i produkty pochodne (9)**

**Gorczyca i produkty pochodne (10)**

Opracował:

Izabela Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk