

Jadłospis 01.09-10.09.2025

Dieta Podstawowa			Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 01.09.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, dżem 50g, lane ciasto na mleku 400ml, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, jajko	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, dżem 50g, lane ciasto na mleku 400ml, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, jajko	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g ser mozzarella 100g, salátka z ogórka św, pomidora i papryki z olejem 70g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko,
	Obiad	Zupa grochowa 400ml, chleb 50g, łazanki z kapustą i kielbasą 300g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyny	Zupa z zielonego groszku z wędliną 400ml, chleb 50g, makaron z serem feta i kielbasą 250g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko	Zupa z zielonego groszku z wędliną 400ml, chleb 50g, makaron z serem feta i kielbasą 250g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, musztarda 30g. Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, musztarda 30g. Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, musztarda 30g. Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, siarczyny
	Posilek nocny	Pomidor 60g	Pomidor 60g	Pomidor 60g
	Wartość odżywcza :	E: 2252 kcal, B: 91g, T: 65gw tym NKT24g, W: 341g w tym cukry 16g, błonnik: 32g, sól: 6g	E: 2110kcal, B: 88g, T: 65gw tym NKT24g, W: 308g w tym cukry 16g, błonnik: 32g, sól: 6g	E: 2027kcal, B: 105g, T: 69gw tym NKT27g, W: 262g w tym cukry 18g, błonnik: 34g, sól: 8g

Dieta Podstawowa			Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Wtorek 02.09.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa krakowska parzona 100g, salátka z marchwi i cebuli 120g. Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa krakowska parzona 100g, salátka z marchwi i cebuli 120g. Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa krakowska parzona 100g, salátka z marchwi i cebuli 120g. Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, siarczyny
	Obiad	Zupa pomidorowa z l. ciastem 400ml, chleb 50g, gulasz wieprz. 100g, kasza jęcz. 250g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa pomidorowa z l. ciastem 400ml, chleb 50g, gulasz wieprz. 100g, kasza jęcz. 250g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa pomidorowa z l. ciastem 400ml, chleb 50g, gulasz wieprz. 100g, kasza jęcz. 250g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy b/c 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera feta i jajka z pomidorem 120g, makaron na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko, jajko	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera feta i jajka z pomidorem 120g, makaron na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko, jajko	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera feta i jajka z pomidorem 120g, zupa jarzynowa z makaronem 400ml. Alergeny: gluten, mleko, jajko
	Posilek nocny	Arbuz 150g	Arbuz 150g	Arbuz 150g
	Wartość odżywcza:	E: 2285kcal, B: 90g, T: 99g w tym NKT35g, W 270g w tym cukry14g, błonnik: 30g, sól: 6g	E: 2285kcal, B: 90g, T: 99g w tym NKT35g, W 270g w tym cukry14g, błonnik: 30g, sól: 6g	E: 2129kcal, B: 86g, T: 95g w tym NKT33g, W: 247g w tym cukry15g, błonnik: 33g, sól: 6g

Uwaga : Zastrzega się ewentualne zmiany

Dieta Podstawowa			Dieta Łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Środa 03.09.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, szynka konserwowa 100g, sos jogurtowo-chrzanowy 100g.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka konserwowa 100g, sos jogurtowo-chrzanowy 100g.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka konserwowa 100g, sos jogurtowo-chrzanowy 100g.		
		Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Alergeny: gluten, mleko, siarczyny		
	Obiad	Zupa grysikowa na rosole 400ml, chleb 50g, udko pieczone 130g, ziemniaki 250g, ćwikła 150g, kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa na rosole 400ml, chleb 50g, udko pieczone 130g, ziemniaki 250g, ćwikła 150g, kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa na rosole 400ml, chleb 50g, udko pieczone 130g, ziemniaki 250g, ćwikła 150g, kompot owocowy b/c 250ml		
		Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie	Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie	Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie		
		Alergeny: gluten, seler, mleko,	Alergeny: gluten, seler, mleko,	Alergeny: gluten, seler, mleko,		
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, leczo z mięsem pieczonym 250g.	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, leczo z mięsem pieczonym 250g.	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, leczo z mięsem pieczonym 250g.		
		Alergeny: gluten, mleko, seler,	Alergeny: gluten, mleko, seler,	Alergeny: gluten, mleko, seler,		
Posilek nocny	Pieczyno ryżowe 25g, dżem 25g	Pieczyno ryżowe 25g, dżem 25g	Pieczyno ryżowe 25g, ser topiony 25g			
Wartość odżywcza:		E: 2095kcal, B: 117g, T: 49g w tym NKT20g, W308g w tym cukry 8g, błonnik: 28g, sól: 7g	E: 2070kcal, B: 123g, T: 50g w tym NKT20g, W: 296g w tym cukry 8g, błonnik: 33g, sól: 7g	E: 2013kcal, B: 123g, T: 50g w tym NKT20g, W: 281g w tym cukry 8g, błonnik: 34g, sól: 7g		

Dieta Podstawowa			Dieta Łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Czwartek 04.09.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, 2szt jajko, sos majonezowy z pomidorem i ogórkiem św. 70g	Herbata z cytryną 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, 2szt jajko, sos majonezowy z pomidorem i ogórkiem św. 70g	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, 2szt jajko, sos majonezowy z pomidorem i ogórkiem św. 70g		
		Alergeny: gluten, mleko, jajko, gorczyca	Alergeny: gluten, mleko, jajko, gorczyca	Alergeny: gluten, mleko, jajko, gorczyca		
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 400ml, chleb 50g, bitki 80g, sos 100g, ryż z jarzynami 250g, sałata zielona z pomidorem 120g, kompot owocowy 250ml	Zupa owocowa z makaronem 400ml, chleb 50g, bitki 80g, sos 100g, ryż z jarzynami 250g, sałata ziel z pomidorem 120g, kompot owocowy 250ml	Zupa makaronowa 400ml, chleb 50g, bitki 80g, sos 100g, ryż z jarzynami 250g, sałata ziel z pomidorem 120g, kompot owocowy b/c 250ml		
		Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie	Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie	Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie		
		Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko		
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, kielbasa swojska 100g, chrzan z jabłkiem 70g.	Herbata 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, kielbasa swojska 100g, chrzan z jabłkiem 70g.	Herbata b/c 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, kielbasa swojska 100g, chrzan z jabłkiem 70g.		
		Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Alergeny: gluten, mleko, siarczyny		
Posilek nocny	Buleczka drożdżowa 1szt	Buleczka drożdżowa 1szt	Buleczka drożdżowa 1szt			
Wartość odżywcza:		E: 2157kcal, B: 87g, T: 82g w tym NKT30g, W276g w tym cukry10g, błonnik: 19g, sól: 6g	E: 2113kcal, B: 92g, T: 82g w tym NKT30g, W261g w tym cukry10g, błonnik: 24g, sól: 6g	E: 2088kcal, B: 92g, T: 85g w tym NKT29g, W: 249g w tym cukry10g, błonnik: 25g, sól: 6g		

Uwaga : Zastrzega się ewentualne zmiany

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Piątek 05.09.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ser twardy 60g, sałatka z pomidora i papryki 120g.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser twardy 60g, sałatka z pomidora i papryki 120g.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser twardy 60g, sałatka z pomidora i papryki 120g.
		Alergeny: gluten, mleko, jajko	Alergeny: gluten, mleko, jajko	Alergeny: gluten, mleko, jajko
	Obiad	Barszcz z jajkiem 400ml, chleb 50g, pierogi leniwe 300g z sosem pieczarkowym 100g, surówka z kiszzonej kapusty 120g, kompot owocowy 250ml	Barszcz z jajkiem 400ml, chleb 50g, pierogi leniwe 300g z sosem pieczarkowym 100g, surówka z kiszzonej kapusty 120g, kompot owocowy 250ml	Barszcz z jajkiem 400ml, chleb 50g, pierogi leniwe 300g z sosem pieczarkowym 100g, surówka z kiszzonej kapusty 120g, kompot owocowy b/c 250ml
		Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: seler, mleko, jajko,	Sposób obróbki posiłku: gotowanie Alergeny: seler, mleko, jajko,	Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: seler, mleko, jajko,
	Kolacja	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, pasta z sera białego i tuńczyka z papryką św. i szczypiorkiem 120g.	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, pasta z sera białego i tuńczyka z papryką św. i szczypiorkiem 120g.	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, pasta z sera białego i tuńczyka z papryką św. i szczypiorkiem 120g.
		Alergeny: gluten, mleko, ryba	Alergeny: gluten, mleko, ryba	Alergeny: gluten, mleko, ryba
Posilek nocny	Kisiel 200g	Kisiel 200g	Kisiel 200g	
Wartość odżywcza:		E: 2126 kcal, B: 99g, T: 96gw tym NKT35g, W: 227g w tym cukry 3g, błonnik: 22g, sól: 6g	E: 2019kcal, B: 109g, T: 90gw tym NKT37g, W: 205g w tym cukry 4g, błonnik: 27g, sól: 6g	E: 2011kcal, B: 109g, T: 90gw tym NKT37g, W: 203g w tym cukry 4g, błonnik: 27g, sól: 6g

Dieta Podstawowa			Dieta Łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Sobota 06.09.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, marmolada 50g, kasza manna na mleku 400ml.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, marmolada 50g, kasza manna na mleku 400ml.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kasza manna na mleku 400ml.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka z sera twardego, jajka i ogórka św. 120g.	
		Alergeny: gluten, mleko,	Alergeny: gluten, mleko,	Alergeny: gluten, mleko, jajko,		
	Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, kiszka z cebulką 130g, ziemniaki 250g, sałatka z ogórka kiszzonego 150g, kompot owocowy 250ml.,	Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, potrawka drobiowa 150g, ziemniaki 250g, sałata zielona 150g, kompot owocowy 250ml.,	Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, potrawka drobiowa 150g, ziemniaki 250g, sałata zielona 150g, kompot owocowy b/c 250ml.,		
		Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie.	Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie	Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie		
		Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyny	Alergeny: gluten, seler, mleko,	Alergeny: gluten, seler, mleko,		
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, bigos 300g.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, pasta mięsno-warzywna 120g, sos pomidorowy 100g.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, pasta mięsno-warzywna 120g, sos pomidorowy 100g.		
Alergeny: gluten, seler, siarczyny,		Alergeny: gluten, seler, mleko	Alergeny: gluten, seler, mleko			
Posilek nocny		Chrupki kukurydziane 1op	Chrupki kukurydziane 1op	Chrupki kukurydziane 1op		
Wartość odżywcza:		E: 2482kcal, B: 78g, T: 94g w tym NKT 34g, W: 344g w tym cukry 16g, błonnik: 33g, sól: 9g	E: 2014kcal, B: 84g, T: 50g w tym NKT15g, W: 321g w tym cukry 14g, błonnik: 33g, sól: 5g	E: 2001kcal, B: 95g, T: 69g w tym NKT20g, W: 263g w tym cukry 16g, błonnik: 32g, sól: 6g		

Uwaga : Zastrzega się ewentualne zmiany

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Niedziela 07.09.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, polędwica z kurczaka 100g, pomidor 100g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, masło 10g, polędwica z kurczaka 100g, pomidor 100g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, polędwica z kurczaka 100g, pomidor 100g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml, chleb 50g, karczek pieczony 80g w sosie 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana z koperkiem 150g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml, chleb 50g, karczek pieczony 80g w sosie 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana z koperkiem 150g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml, chleb 50g, karczek pieczony 80g w sosie 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana z koperkiem 150g, kompot owocowy b/c 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko
		Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, kielbasa szynkowa 100g, sałatka jarzynowa 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, kielbasa szynkowa 100g, sałatka jarzynowa 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny,
	Posilek nocny	Herbatniki zbożowe 1szt	Herbatniki zbożowe 1szt	Herbatniki zbożowe 1szt
	Wartość odżywcza:	E: 2093 kcal, B: 100g, T: 67gw tym NKT25g, W: 285g w tym cukry 7g, błonnik: 32g, sól: 6g	E: 2045kcal, B: 105g, T: 68gw tym NKT 26g, W: 268g w tym cukry 7g, błonnik: 37g, sól: 6g	E: 2005kcal, B: 105g, T: 68gw tym NKT26g, W: 259g w tym cukry 7g, błonnik: 37g, sól: 6g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 08.09.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, sałatka makaronowa z wędliną i ogórkiem św. 120g Alergeny: gluten, mleko, seler, jajko, siarczyny.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka makaronowa z wędliną i ogórkiem św. 120g Alergeny: gluten, mleko, seler, jajko, siarczyny.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka makaronowa z wędliną i ogórkiem św. 120g Alergeny: gluten, mleko, seler, jajko, siarczyny.
	Obiad	Zupa kalafiorowa z lanym ciastem 400ml, chleb 50g, sznycel drobiowo-wieprzowy 80g, ziemniaki 250g, buraczki 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa kalafiorowa z lanym ciastem 400ml, chleb 50g, klopsiki drobiowo-wieprzowe 80g, sos koperkowy 100g, ziemniaki 250g, buraczki 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa kalafiorowa z lanym ciastem 400ml, chleb 50g, klopsiki drobiowo-wieprzowe 80g, sos koperkowy 100g, ziemniaki 250g, buraczki 150g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko
		Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, powidło 50g, płatki na mleku 400ml, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, powidło 50g, płatki na mleku 400ml, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko,
	Posilek nocny	Pieczyno ryżowe 25g, ser topiony 17,5g	Pieczyno ryżowe 25g, ser topiony 17,5g	Pieczyno ryżowe 25g, ser topiony 17,5g
	Wartość odżywcza:	E: 2307kcal, B: 93g, T: 70g w tym NKT27g, W339g w tym cukry 3g, błonnik: 27g, sól: 4g	E: 2228kcal, B: 97g, T: 70g w tym NKT26g, W316g w tym cukry 3g, błonnik: 30g, sól: 4g	E: 2073kcal, B: 97g, T: 73g w tym NKT 29g, W: 272g w tym cukry3g, błonnik: 33g, sól: 4g

Uwaga : Zastrzega się ewentualne zmiany

Dieta Podstawowa			Dieta Łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Wtorek 09.09.2025	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, jajecznicza z boczkiem i szczypiorkiem 150g. Alergeny: gluten mleko, siarczyny, jajko	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajecznicza z wędliną i szczypiorkiem 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko		Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajecznicza z wędliną i szczypiorkiem 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko
	Obiad	Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, fasolka po bretońsku 250g, ziemniaki 250g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyny	Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, potrawka wieprz. 150g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko,		Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, potrawka wieprz. 150g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko,
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ser biały 80g ze śmietaną i ziel. pietruszką, pomidor 60g. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały 80g ze śmietaną i ziel. pietruszką, pomidor 60g. Alergeny: gluten, mleko,		Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały 80g ze śmietaną i ziel. pietruszką, pomidor 60g. Alergeny: gluten, mleko,
	Posilek nocny	Budyń 200g	Budyń 200g		Budyń 200g
	Wartość odżywcza:	E: 2190kcal, B: 72g, T: 87gw tym NKT30g, W: 290g w tym cukry 14g, błonnik: 28g, sól: 7g	E: 2146kcal, B: 77g, T: 88gw tym NKT30g, W: 275g w tym cukry 14g, błonnik: 32g, sól: 7g		E: 2034kcal, B: 74g, T: 84gw tym NKT 27g, W: 261g w tym cukry 15g, błonnik: 36g, sól: 7g

Dieta Podstawowa			Dieta Łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Środa 10.09.2025	Śniadanie	Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, polędwica sopocka 50g, jajko 1szt, pomidor 100g. Alergeny: gluten, kakao, mleko, siarczyny	Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, polędwica sopocka 50g, jajko 1szt, pomidor 100g. Alergeny: gluten, kakao, mleko, siarczyny		Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, polędwica sopocka 50g, jajko 1szt, pomidor 100g. Alergeny: gluten, kakao, mleko, siarczyny
	Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml, chleb 50g, pieczeń wieprzowa 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka wielowarzywna 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml, chleb 50g, pieczeń wieprzowa 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka wielowarzywna 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko,		Zupa ogórkowa z ryżem 400ml, chleb 50g, pieczeń wieprzowa 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka wielowarzywna 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko,
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, parówki 2szt, zupa ziemniaczana z soczewicą 400ml. Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, parówki 2szt, zupa ziemniaczana z soczewicą 400ml. Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny		Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, parówki 2szt, zupa ziemniaczana z soczewicą 400ml. Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny
	Posilek nocny	Sok owocowy 1szt	Sok owocowy 1szt		Sok owocowy 1szt
	Wartość odżywcza:	E: 2397kcal, B: 92g, T: 85g w tym NKT30g, W328g w tym cukry15g, błonnik: 29g, sól: 6g	E: 2353kcal, B: 96g, T: 86g w tym NKT30g, W: 313g w tym cukry15g, błonnik: 33g, sól: 6g		E: 2281kcal, B: 96g, T: 86g w tym NKT30g, W: 295g w tym cukry15g, błonnik: 33g, sól: 6g

Uwaga : Zastrzega się ewentualne zmiany

