

Jadłospis 01.12-10.12.2025

Dieta Podstawowa			Dieta Łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 01.12.2025	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, ser twardy 80g, sałatka jarzynowa 120g. Alergeny: gluten, mleko, gorczyca.	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, ser twardy 80g, sałatka jarzynowa 120g. Alergeny: gluten, mleko, gorczyca.		Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, ser twardy 80g, sałatka jarzynowa 120g. Alergeny: gluten, mleko, gorczyca.
	Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 400ml, chleb 30g, stek z cebulką 100g, ziemniaki 250g, surówka z selera, marchwi i jabłka 120g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko.	Kapuśniak z ziemniakami 400ml, chleb 30g, klopsiki wieprz.-drob. 80g, sos pomidorowy 100g, ziemniaki 250g, surówka z selera, marchwi i jabłka 120g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko.		Kapuśniak z ziemniakami 400ml, chleb 30g, klopsiki wieprz.-drob. 80g, sos pomidorowy 100g, ziemniaki 250g, surówka z selera, marchwi i jabłka 120g, 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, szynka konserwowa 100g, chrzan z jabłkiem 70g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka konserwowa 100g, chrzan z jabłkiem 70g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny		Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka konserwowa 100g, chrzan z jabłkiem 70g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Posiłek nocny	Pieczywo ryżowe 25g, dżem 25g	Pieczywo ryżowe 25g, dżem 25g		Pieczywo ryżowe 25g, dżem 25g
	Wartość odżywcza:	E: 2414kcal, B: 102g, T: 93g w tym NKT33g, W: 311g w tym cukry14g, błonnik: 39g, sól: 8g	E: 2414kcal, B: 102g, T: 93g w tym NKT33g, W: 311g w tym cukry14g, błonnik: 39g, sól: 8g		E: 2374kcal, B: 102g, T: 93g w tym NKT33g, W: 301g w tym cukry15g, błonnik: 39g, sól: 8g

Dieta Podstawowa			Dieta Łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Wtorek 2.12.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, jajecznicza z wędliną 120g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajecznicza z wędliną 120g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko		Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajecznicza z wędliną 120g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko
	Obiad	Krupnik zabielały 400ml, chleb 50g, fasolka po bretońsku 270g, ziemniaki 250g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyny	Krupnik zabielały 400ml, chleb 50g, filet drobiowy 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, brokuł got. 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyny		Krupnik zabielały 400ml, chleb 30g, filet drobiowy 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, brokuł got. 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, pasztetowa 60g, żurek z ziemniakami i słoninką 400ml. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, seler	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztetowa 60g, żurek z ziemniakami i słoninką 400ml. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, seler		Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztetowa 60g, żurek z ziemniakami i słoninką 400ml. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, seler
	Posiłek nocny	Sok owocowy 1szt.	Sok owocowy 1szt.		Sok owocowy 1szt.
	Wartość odżywcza:	E: 2216 kcal, B: 111g, T: 75gw tym NKT32g, W: 284g w tym cukry 16g, błonnik: 26g, sól: 8g	E: 2172kcal, B: 116g, T: 76gw tym NKT33g, W: 269g w tym cukry 16g, błonnik: 30g, sól: 8g		E: 2092kcal, B: 115g, T: 76gw tym NKT32g, W: 249g w tym cukry 16g, błonnik: 30g, sól: 8g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

Dieta Podstawowa			Dieta Łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Środa 3.12.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham100g, masło 10g, powidło 50g, lane ciasto na mleku 400ml, jabłko 150g.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham100g, masło 10g, powidło 50g, lane ciasto na mleku 400ml, jabłko 150g.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham100g, masło 10g, polędwica z kurczaka 100g, sałatka z ogórka kiszzonego 120g, jabłko 150g.		
		Alergeny: gluten, mleko, jajko	Alergeny: gluten, mleko, jajko	Alergeny: gluten, mleko		
	Obiad	Rosół z kaszą jaglaną 400ml, udko drobiowe pieczone 170g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty z olejem 130g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie	Rosół z kaszą jaglaną 400ml, udko drobiowe pieczone 170g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty z olejem 130g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie	Rosół z kaszą jaglaną 400ml, udko drobiowe pieczone 170g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty z olejem 130g, kompot owocowy b/c250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie		
		Alergeny: seler, gorczyca	Alergeny: seler, gorczyca	Alergeny: seler, gorczyca		
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham100g, masło 10g, sałatka z kalafiora, jarzyn z mięsem pieczonym 150g Alergeny: gluten, mleko, seler,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham100g, masło 10g, sałatka z kalafiora, jarzyn z mięsem pieczonym 150g Alergeny: gluten, mleko, seler,	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham100g, masło 10g, sałatka z kalafiora, jarzyn z mięsem pieczonym 150g Alergeny: gluten, mleko, seler,		
Posiłek nocny	Jabłko 150g	Jabłko gotowane 150g	Jabłko gotowane 150g			
Wartość odżywcza:		E: 2382kcal, B: 104g, T: 83g w tym NKT28g, W318g w tym cukry20g, błonnik: 33g, sól: 4g	E: 2382kcal, B: 104g, T: 83g w tym NKT28g, W318g w tym cukry20g, błonnik: 33g, sól: 4g	E: 2187kcal, B: 111g, T: 86g w tym NKT28g, W: 256g w tym cukry21g, błonnik: 34g, sól: 7g		

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Czwartek 4.12.2025	Śniadanie	Kakao 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, pasta z sera białego i wędliny z ogórkiem świeżym 120g, sałata ziel. 30g Alergeny: gluten, kakao, mleko, siarczyny	Kakao 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, pasta z sera białego i wędliny z ogórkiem świeżym 120g, sałata ziel. 30g Alergeny: gluten, kakao, mleko, siarczyny	Kakao b/c 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, pasta z sera białego i wędliny z ogórkiem świeżym 120g, sałata ziel. 30g Alergeny: gluten, kakao, mleko, siarczyny	
	Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem 400ml, chleb 50g, kotlet drobiowy, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie, duszenie Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko,	Zupa jarzynowa z makaronem 400ml, chleb 50g, bitka drobiowa 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie, duszenie Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko,	Zupa jarzynowa z makaronem 400ml, chleb 50g, bitka drobiowa 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie, duszenie Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko,	
		Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb razowy, zupa gulaszowa 400ml. Alergeny: gluten, jajko.	Herbata z cytryną 250ml, chleb razowy, zupa gulaszowa 400ml. Alergeny: gluten, jajko.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb razowy, zupa gulaszowa 400ml. Alergeny: gluten, jajko.
		Posiłek nocny	Ciastka zbożowe 1op.	Ciastka zbożowe 1op.	Ciastka zbożowe 1op.
	Wartość odżywcza:	E: 2127 kcal, B: 95g, T: 71gw tym NKT24g, W: 293g w tym cukry 10g, błonnik: 35g, sól: 4g	E: 2127 kcal, B: 95g, T: 71gw tym NKT24g, W: 293g w tym cukry 10g, błonnik: 35g, sól: 4g	E: 2047kcal, B: 95g, T: 71gw tym NKT24g, W: 273g w tym cukry 10g, błonnik: 36g, sól: 4g	

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Piątek 5.12.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, paprykarz z ryby wędzonej 120g, ogórek kisz 60g. Alergeny: gluten, mleko, ryby	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, paprykarz z ryby wędzonej 120g, ogórek kisz 60g. Alergeny: gluten, mleko, ryby	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, paprykarz z ryby wędzonej 120g, ogórek kisz 60g. Alergeny: gluten, mleko, ryby
	Obiad	Żurek z ziemniakami 400ml, chleb 50g, sznycel z jajek 100g, ziemniaki 250g, buraczki 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie. Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Żurek z ziemniakami 400ml, chleb 50g, jajecznicą na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie. Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Żurek z ziemniakami 400ml, chleb 50g, jajecznicą na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 120g, kompot owocowy b/c 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie. Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, marmolada 50g, płatki owsiane na mleku 400ml, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, marmolada 50g, płatki owsiane na mleku 400ml, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z białej fasoli 120g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko,
	Posiłek nocny	Serek ziarnisty 200g	Serek ziarnisty 200g	Serek ziarnisty 200g
	Wartość odżywcza:	E: 2275kcal, B: 70g, T: 66g w tym NKT26g, W364g w tym cukry19g , błonnik: 32g, sól: 6g	E: 2232kcal, B: 74g, T: 67g w tym NKT26g, W349g w tym cukry19g, błonnik: 30g, sól: 6g	E: 2176kcal, B: 78g, T: 71g w tym NKT24g, W: 325g w tym cukry14g, błonnik: 45g, sól: 6g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Sobota 6.12.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasztet pieczony 100g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztet pieczony 100g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztet pieczony 100g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Obiad	Zupa ziemniaczana 400ml, chleb 30g, łazanki z kapustą i serem białym 300g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa grochowa z wędzonką 400ml, chleb 30g, makaron z serem białym 300g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa grochowa z wędzonką 400ml, chleb 30g, makaron z serem białym 300g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko,
		Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ser topiony 50g, jajko 1szt, grysik na mleku 400ml. Alergeny: gluten, jajko, mleko	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, ser topiony 50g, jajko 1szt, grysik na mleku 400ml. Alergeny: gluten, jajko, mleko
	Posiłek nocny	Gruszka pieczona z cynamonem 150g	Gruszka pieczona z cynamonem 150g	Gruszka pieczona z cynamonem 150g
	Wartość odżywcza:	E: 2219 kcal, B: 80g, T: 80gw tym NKT24g, W: 315g w tym cukry 23g, błonnik: 45g, sól: 5g	E: 2157 kcal, B: 79g, T: 82gw tym NKT26g, W: 294g w tym cukry 20g, błonnik: 38g, sól: 6g	E: 2077 kcal, B: 79g, T: 82gw tym NKT26g, W: 274g w tym cukry 18g, błonnik: 45g, sól: 5g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Niedziela 7.12.2025	Śniadanie	Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, szynka konserwowa 50g, ser biały z jogurtem 60g, pomidorem i zieloną pietruszką. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, kakao	Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka konserwowa 50g, ser biały z jogurtem 60g, pomidorem i zieloną pietruszką. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, kakao	Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka konserwowa 50g, ser biały z jogurtem 60g, pomidorem i zieloną pietruszką. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, kakao
	Obiad	Zupa kalafiorowa 400ml, chleb 30g, karczek pieczony 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana 140g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa kalafiorowa 400ml, chleb 30g, karczek pieczony 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana 140g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa kalafiorowa 400ml, chleb 30g, karczek pieczony 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana 140g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko,
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, masło 10g, kielbasa zwyczajna 100g, sałatka z marchwi i cebuli 120g. Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, siarczyny,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, masło 10g, kielbasa zwyczajna 100g, sałatka z marchwi i cebuli 120g. Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, siarczyny,	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, masło 10g, kielbasa zwyczajna 100g, sałatka z marchwi i cebuli 120g. Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, siarczyny,
	Posiłek nocny	Jogurt owocowy 1szt	Jogurt owocowy 1szt	Jogurt owocowy 1szt
	Wartość odżywcza:	E: 2275kcal, B: 70g, T: 66g w tym NKT26g, W364g w tym cukry19g , błonnik: 32g, sól: 6g	E: 2232kcal, B: 74g, T: 67g w tym NKT26g, W349g w tym cukry19g, błonnik: 30g, sól: 6g	E: 2176kcal, B: 78g, T: 71g w tym NKT24g, W: 325g w tym cukry14g, błonnik: 45g, sól: 6g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 8.12.2025	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z sera białego i tuńczyka z zieloną pietruszką, ogórek św. 60g. Alergeny: gluten, mleko, kakao, ryba	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera białego i tuńczyka z zieloną pietruszką, ogórek św. 60g. Alergeny: gluten, mleko, kakao, ryba	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera białego i tuńczyka z zieloną pietruszką, ogórek św. 60g. Alergeny: gluten, mleko, kakao, ryba
	Obiad	Zupa cebulowa z ziemniakami 400ml, chleb 30g, bigos 250g, ziemniaki 250g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa cebulowa z ziemniakami 400ml, chleb 30g, pieczeń drobiowa 70g, ziemniaki 250g, szpinak z brokulem, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa cebulowa z ziemniakami 400ml, chleb 30g, pieczeń drobiowa 70g, ziemniaki 250g, szpinak z brokulem 120g, 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, salceson smakowity 100g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa krakowska parzona 100g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa krakowska parzona 100g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Posiłek nocny	Chrupki 1op	Chrupki 1op	Chrupki 1op
	Wartość odżywcza:	E: 2219 kcal, B: 80g, T: 80gw tym NKT24g, W: 315g w tym cukry 23g, błonnik: 45g, sól: 5g	E: 2157 kcal, B: 79g, T: 82gw tym NKT26g, W: 294g w tym cukry 20g, błonnik: 38g, sól: 6g	E: 2077 kcal, B: 79g, T: 82gw tym NKT26g, W: 274g w tym cukry 18g, błonnik: 45g, sól: 5g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Wtorek 9.12.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajko 2szt., sos tatarski 100g. Alergeny: gluten, mleko, jajko	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajko 2szt., sos tatarski 100g. Alergeny: gluten, mleko, jajko	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajko 2szt., sos tatarski 100g. Alergeny: gluten, mleko, jajko
	Obiad	Zupa flakowa z ziemniakami 400ml, chleb 30g, risotto 300g, sos pieczarkowy 100g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie; Alergeny: gluten, seler, gorczyca, mleko	Zupa flakowa z ziemniakami 400ml, chleb 30g, risotto 300g, sos pieczarkowy 100g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie; Alergeny: gluten, seler, gorczyca, mleko	Zupa brokułowa 400ml, chleb 30g, risotto 300g, sos pieczarkowy 100g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pieczeń cesarska 100g, sałatka z buraczków i cebuli 120g. Alergeny: gluten, siarczyny, mleko	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pieczeń cesarska 100g, sałatka z buraczków i cebuli 120g. Alergeny: gluten, siarczyny, mleko	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pieczeń cesarska 100g, sałatka z buraczków i cebuli 120g. Alergeny: gluten, siarczyny, mleko
	Posiłek nocny	Koktajl owocowy 200g	Koktajl 200g	Koktajl 200g
	Wartość odżywcza:	E: 2283kcal, B: 8103g, T: 87g w tym NKT35g, W287g w tym cukry12g, błonnik: 30g, sól: 6g	E: 2239kcal, B: 107g, T: 88g w tym NKT35g, W: 271g w tym cukry12g, błonnik: 35g, sól: 6g	E: 2159kcal, B: 107g, T: 88g w tym NKT35g, W: 251g w tym cukry12g, błonnik: 35g, sól: 6g

Dieta Podstawowa			Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Środa 10.12.2025	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ser biały 80g z papryką św. i szczypiorkiem. Alergeny: gluten, mleko,	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały 80g z papryką św. i szczypiorkiem. Alergeny: gluten, mleko,	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały 80g z papryką św. i szczypiorkiem. Alergeny: gluten, mleko,
	Obiad	Zupa grysikowa na rosole 400ml, chleb 50g, klopsiki pieczone 70g, sos100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa grysikowa na rosole 400ml, chleb 50g, klopsiki pieczone 70g, sos100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa grysikowa na rosole 400ml, chleb 50g, klopsiki pieczone 70g, sos100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, kiszka z cebulką 150g, sałatka z ogórka kiszzonego 100g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, pasta mięsno-warzywna 100g, sos pomidorowy 100g, Alergeny: gluten, mleko, seler	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta mięsno-warzywna 100g, sos pomidorowy 100g. Alergeny: gluten, mleko, seler
	Posiłek nocny	Ciastka zbożowe 1szt	Ciastka zbożowe 1szt	Ciastka zbożowe 1szt
	Wartość odżywcza:	E: 2216 kcal, B: 111g, T: 75gw tym NKT32g, W: 284g w tym cukry 16g, błonnik: 26g, sól: 8g	E: 2172kcal, B: 116g, T: 76gw tym NKT33g, W: 269g w tym cukry 16g, błonnik: 30g, sól: 8g	E: 2092kcal, B: 115g, T: 76gw tym NKT32g, W: 249g w tym cukry 16g, błonnik: 30g, sól: 8g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.