

Jadłospis 11.12-20.12.2025

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Czwartek 11.12.2024	Śniadanie	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.
	Obiad	Zupa pomidorowa z l. ciastem 400ml, chleb 50g, gulasz wp. 120g, makaron 250g, surówka z kiszzonej kapusty 120g kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajka, gorczyca	Zupa pomidorowa z l. ciastem 400ml, chleb 50g, gulasz wp. 120g, makaron 250g, surówka z kiszzonej kapusty 120g kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajka, gorczyca	Zupa pomidorowa z l. ciastem 400ml, chleb 50g, gulasz wp. 120g, makaron 250g, surówka z kiszzonej kapusty 120g kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajka, gorczyca
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ser topiony 50g, makaron na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko, jajko	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser topiony 50g, makaron na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko, jajko	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser topiony 50g, makaron na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko, jajko,
	Posiłek nocny	Jabłko pieczone 150g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko pieczone 150g
	Wartość odżywcza:	E: 2208kcal, B: 84g, T: 91g w tym NKT37g, W: 276g w tym cukry 19g, błonnik: 27g, sól: 6g	E: 2124kcal, B: 89g, T: 91g w tym NKT37g, W: 251g w tym cukry 19g, błonnik: 31g, sól: 6g	E: 2102kcal, B: 87g, T: 92g w tym NKT30g, W: 245g w tym cukry 19g, błonnik: 33g, sól: 6g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Piątek 12.12.2024	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z jajka i tuńczyka z ziel pietruszką 110g, ogórek kiszony 70g. Alergeny: gluten, mleko, ryby, jajko	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajka i tuńczyka z ziel pietruszką 110g, ogórek kiszony 70g. Alergeny: gluten, mleko, ryby, jajko	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajka i tuńczyka z ziel pietruszką 110g, ogórek kiszony 70g. Alergeny: gluten, mleko, ryby, jajko
	Obiad	Barszcz ukraiński 400ml, chleb 50g, roladki rybne pieczone 100g, ziemniaki 250g, jarzyna gotowana 130g kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, ryby,	Barszcz ukraiński 400ml, chleb 50g, roladki rybne pieczone 100g, ziemniaki 250g, jarzyna gotowana 130g kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, ryby,	Barszcz ukraiński 400ml, chleb 50g, roladki rybne pieczone 100g, ziemniaki 250g, jarzyna gotowana 130g kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, ryby,
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ser biały 60g z ziel. pietruszką, kasza jaglana na mleku 400ml Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały 60g z ziel. pietruszką, kasza jaglana na mleku 400ml Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały 60g z ziel. pietruszką, kasza jaglana na mleku 400ml Alergeny: gluten, mleko,
	Posiłek nocny	Sok owocowy 1szt	Sok owocowy 1szt	Sok owocowy 1szt
	Wartość odżywcza:	E: 2214 kcal, B: 96g, T: 76gw tym NKT28g, W: 297g w tym cukry 16g, błonnik: 27g, sól: 5g	E: 2170kcal, B: 100g, T: 77gw tym NKT28g, W: 282g w tym cukry 16g, błonnik: 31g, sól: 5g	E: 2090kcal, B: 100g, T: 77gw tym NKT28g, W: 262g w tym cukry 16g, błonnik: 31g, sól: 5g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

Dieta Podstawowa			Dieta Łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Sobota 13.12.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pieczeń cesarska 100g, sałatka z kalafiora z pomidorem 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pieczeń cesarska 100g, sałatka z kalafiora z pomidorem 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztet drwala 100g, sałatka z kalafiora z pomidorem 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny		
	Obiad	Zupa z dyni 400ml, chleb 50g, klopsiki 80g, sos pieczarkowy 100g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, gorczyca, jajko, mleko	Zupa z dyni 400ml, chleb 50g, klopsiki 80g, sos pieczarkowy 100g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, gorczyca, jajko, mleko	Zupa z dyni 400ml, chleb 50g, klopsiki 80g, sos pieczarkowy 100g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 150g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, gorczyca, jajko, mleko		
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, parówka 50g, krupnik zabilany 400ml. Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, parówka 50g, krupnik zabilany 400ml. Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, parówka 50g, krupnik zabilany 400ml. Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny.		
	Posiłek nocny	Chrupki 1op	Chrupki 1op	Chrupki 1op		
	Wartość odżywcza:	E: 2368kcal, B: 100g, T: 99g w tym NKT35g, W284g w tym cukry6g, błonnik: 31g, sól: 7g	E: 2324kcal, B: 105g, T: 99g w tym NKT35g, W: 268g w tym cukry 6g, błonnik: 35g, sól: 7g	E: 2244kcal, B: 105g, T: 99g w tym NKT35g, W: 248g w tym cukry6g, błonnik: 35g, sól: 7g		

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Niedziela 14.12.2024	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, baleron 100g, pomidor 60g.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, baleron 100g, pomidor 60g.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, baleron 100g, pomidor 60g.
	Obiad	Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
		Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml, chleb 30g, bitki drobiowe 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 120g, kompot owocowy 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml, chleb 30g, bitki drobiowe 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 120g, kompot owocowy 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml, chleb 30g, bitki drobiowe 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 120g, kompot owocowy b/c 250ml
		Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie, duszenie	Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie, duszenie	Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie, duszenie
	Kolacja	Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko,	Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko,	Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko,
		Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa mocno-wędzona 100g, sałatka jarzynowa 120g.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa mocno-wędzona 100g, sałatka jarzynowa 120g.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa mocno-wędzona 100g, sałatka jarzynowa 120g.
	Posiłek nocny	Jogurt owocowy 1szt	Jogurt owocowy 1szt	Jogurt owocowy 1szt
Wartość odżywcza:		E: 2124 kcal, B: 96g, T: 71gw tym NKT25g, W: 287g w tym cukry 13g, błonnik: 30g, sól: 8g	E: 2107kcal, B: 103g, T: 72gw tym NKT25g, W: 278g w tym cukry 13g, błonnik: 35g, sól: 8g	E: 2027kcal, B: 103g, T: 72gw tym NKT24g, W: 258g w tym cukry 13g, błonnik: 35g, sól: 8g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 15.12.2025	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, jajko 1szt, ser biały z papryką 60g. Alergeny: gluten, mleko, jajko	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajko 1szt, ser biały z papryką 60g. Alergeny: gluten, mleko, jajko	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajko 1szt, ser biały z papryką 60g. Alergeny: gluten, mleko, jajko
	Obiad	Kapusznik z ziemniakami 400ml, chleb 50g, fasolka po bretońsku 270g, ziemniaki 250g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Kapusznik z ziemniakami 400ml, chleb 50g, gulasz drobiowy 150g, ziemniaki 250g, brokuł 150g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko,	Kapusznik z ziemniakami 400ml, chleb 50g, gulasz drobiowy 150g, ziemniaki 250g, brokuł 150g, kompot owocowy b/c 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko,
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, lencz 100g, keczup 30g, Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, lencz 100g, keczup 30g, Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, lencz 100g, keczup 30g, Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Posiłek nocny	Jabłko pieczone 150g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko pieczone 150g
	Wartość odżywcza:	E: 2227kcal, B: 88g, T: 72g w tym NKT29g, W324g w tym cukry22g, błonnik: 36g, sól: 8g	E: 2176kcal, B: 92g, T: 69g w tym NKT27g, W315g w tym cukry23g, błonnik: 39g, sól: 8g	E: 2105kcal, B: 92g, T: 69g w tym NKT27g, W: 297g w tym cukry23g, błonnik: 39g, sól: 8g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Wtorek 16.12.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, powidło 50g, lane ciasto na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, powidło 50g, lane ciasto na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, serek ziarnisty 200g, sałatka z ogórka kiszzonego 100g. Alergeny: gluten, mleko
	Obiad	Zupa ryżowa, chleb 50g, makaron z filetem drobiowym i szpinakiem 250g, sos śmietanowo - serowy 100g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa ryżowa, chleb 50g, makaron z filetem drobiowym i szpinakiem 250g, sos śmietanowo - serowy 100g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa ryżowa, chleb 50g, makaron z filetem drobiowym i szpinakiem 250g, sos śmietanowo - serowy 100g, kompot owocowy b/c 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, parówki 2szt, sałatka z marchwi i selera marynowanego 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, gorczyca	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, parówki 2szt, sałatka z marchwi i selera marynowanego 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, gorczyca	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, parówki 2szt, sałatka z marchwi i selera marynowanego 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, gorczyca
	Posiłek nocny	Kisiel 200g	Kisiel 200g	Kisiel 200g
	Wartość odżywcza:	E: 2316kcal, B: 72g, T: 80g w tym NKT32g, W338g w tym cukry12g, błonnik: 28g, sól: 6g	E: 2272kcal, B: 77g, T: 81g w tym NKT32g, W: 323g w tym cukry12g, błonnik: 32g, sól: 6g	E: 2094kcal, B: 88g, T: 79g w tym NKT31g, W: 271g w tym cukry14g, błonnik: 33g, sól: 6g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Środa 17.12.2025	Śniadanie	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka jarzynowa z jajkiem i tuńczykiem 200g Alergeny: gluten, mleko, ryba, jajko, gorczyca	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka jarzynowa z jajkiem i tuńczykiem 200g. Alergeny: gluten, mleko, ryba, jajko gorczyca	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka jarzynowa z jajkiem i tuńczykiem 200g. Alergeny: gluten, mleko, ryba, jajko gorczyca
	Obiad	Krupnik zabielały 400ml, chleb 50g, pulpety 80g, sos koperkowy 100g, ziemniaki, surówka z marchwi i chrzanu 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajka, gorczyca	Krupnik zabielały 400ml, chleb 50g, pulpety 80g, sos koperkowy 100g, ziemniaki, surówka z marchwi i chrzanu 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajka, gorczyca	Krupnik zabielały 400ml, chleb 50g, pulpety 80g, sos koperkowy 100g, ziemniaki, surówka z marchwi i chrzanu 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajka, gorczyca
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztetowa 60g, zupa ziemniaczana z soczewicą 400ml. Alergeny: gluten, mleko, seler	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztetowa 60g, zupa ziemniaczana z soczewicą 400ml. Alergeny: gluten, mleko, seler	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztetowa 60g, zupa ziemniaczana z soczewicą 400ml. Alergeny: gluten, mleko, seler
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g	Jogurt naturalny 150g	Jogurt naturalny 150g
	Wartość odżywcza:	E: 2182kcal, B: 83g, T: 78g w tym NKT 28g, W308g w tym cukry14g, błonnik: 44g, sól: 5g	E: 2182kcal, B: 83g, T: 78g w tym NKT 28g, W308g w tym cukry14g, błonnik: 44g, sól: 5g	E: 2102kcal, B: 83g, T: 77g w tym NKT29g, W: 288g w tym cukry14g, błonnik: 44g, sól: 5g

Dieta Podstawowa			Dieta Łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Czwartek 18.12.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, sos majonezowo-chrzanowy 70g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, sos majonezowo-chrzanowy 70g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, sos majonezowo-chrzanowy 70g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny		
	Obiad	Rosół z makaronem 400ml, chleb 50g, udko drobiowe pieczone 170g, ziemniaki 250g, surówka wielowarzynna z olejem 130g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, gorczyca, jajko	Rosół z makaronem 400ml, chleb 50g, udko drobiowe pieczone 170g, ziemniaki 250g, surówka wielowarzynna z olejem 130g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, gorczyca, jajko	Rosół z makaronem 400ml, chleb 50g, udko drobiowe pieczone 170g, ziemniaki 250g, surówka wielowarzynna z olejem 130g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, gorczyca, jajko		
	Kolacja	Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, miód 25g, ser biały 60g z ogórkiem św., miód 25g. Alergeny: gluten, mleko, kakao	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, miód 25g, ser biały 60g z ogórkiem św. Alergeny: gluten, mleko, kakao	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały 80g z ogórkiem św, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, kakao		
	Posiłek nocny	Kefir 200g	Kefir 200g	Kefir 200g		
	Wartość odżywcza:	E: 2380 kcal, B: 108g, T: 94gw tym NKT35g, W: 286g w tym cukry 12g, błonnik: 23g, sól: 5g	E: 2257 kcal, B: 113g, T: 95gw tym NKT35g, W: 251g w tym cukry 12g, błonnik: 27g, sól: 6g	E: 2185kcal, B: 113g, T: 95gw tym NKT35g, W: 233g w tym cukry 12g, błonnik: 27g, sól: 6g		

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

Dieta Podstawowa			Dieta Łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Piątek 19.12.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno- 100g, masło 10g, pasta z ryby wędzonej z cebulką 100g.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajek z ogórkiem kiszonym 120g.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajek z ogórkiem kiszony 120g.		
		Alergeny: gluten, mleko, jajko	Alergeny: gluten, mleko, jajko	Alergeny: gluten, mleko, jajko		
	Obiad	Żurek z ziemniakami 400ml, chleb 50g, ryż 250g, sos jarzynowy z tuńczykiem 120g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy 250ml	Żurek z ziemniakami 400ml, chleb 50g, ryż 250g, sos jarzynowy z tuńczykiem 120g, surówką warzywna 120g, kompot owocowy 250ml	Żurek z ziemniakami 400ml, chleb 50g, ryż 250g, sos jarzynowy z tuńczykiem 120g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy b/c 250ml		
		Sposób obróbki posiłku: gotowanie,	Sposób obróbki posiłku: gotowanie,	Sposób obróbki posiłku: gotowanie,		
		Alergeny: gluten, seler, mleko; ryby, gorczyca	Alergeny: gluten, seler, mleko; ryby, gorczyca	Alergeny: gluten, seler, mleko; ryby, gorczyca		
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, dżem 50g, kasza manna na mleku 400ml.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, dżem 50g, kasza manna na mleku 400ml.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser twardy 80g, mix салат 70g.		
		Alergeny: gluten, mleko,	Alergeny: gluten, mleko,	Alergeny: gluten, mleko,		
	Posiłek nocny	Pieczewo ryżowe 25g, serek topiony 17g	Pieczewo ryżowe 25g, serek topiony 17g	Pieczewo ryżowe 25g, serek topiony 17g		
Wartość odżywcza:		E: 2232kcal, B: 76g, T: 72g w tym NKT27g, W330g w tym cukry 22g, błonnik: 25g, sól: 7g	E: 2188kcal, B: 81g, T: 73g w tym NKT27g, W: 315g w tym cukry 22g, błonnik: 29g, sól: 7g	E: 2148kcal, B: 95g, T: 87g w tym NKT35g, W: 260g w tym cukry16g, błonnik: 30g, sól: 9g		

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Sobota 20.12.2025	Śniadanie	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa zwyczajna 100g, musztarda 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa zwyczajna 100g, musztarda 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata b/c 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa zwyczajna 100g, musztarda 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Obiad	Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, potrawka wieprzowa 150g, kasza mieszana 250g, salata zielona 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, potrawka wieprzowa 150g, kasza mieszana 250g, salata zielona 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, potrawka wieprzowa 150g, kasza mieszana 250g, salata zielona 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko,
		Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, 2szt jajko, salátka z marchwi i cebuli 120g. Alergeny: gluten, mleko, jajko	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, 2szt jajko, salátka z marchwi i cebuli 120g. Alergeny: gluten, mleko, jajko
	Posiłek nocny	Sok owocowy 1szt	Sok owocowy 1szt	Sok owocowy 1szt
	Wartość odżywcza:	E: 2454 kcal, B: 94g, T: 106gw tym NKT40g, W: 294g w tym cukry 12g, błonnik: 28g, sól: 9g	E: 2126 kcal, B: 98g, T: 67gw tym NKT22g, W: 300g w tym cukry 10g, błonnik: 37g, sól: 4g	E: 2047kcal, B: 98g, T: 67gw tym NKT23g, W: 280g w tym cukry 10g, błonnik: 38g, sól: 4g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.