4.10 niedziela		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
	Dieta podstawowa	*Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (BIA, GLU)* *Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU)* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Serek kanapkowy 25g (BIA)* *Szynka drobiowa 25g (SOJ)* *Pomidor 50g* *Sałata 10g*	*Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ)* *Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ)* *Puree ziemniaczane 200g (BIA)* *Buraczki gotowane 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Jabłko 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb graham 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Pasztet drobiowy 25g (SOJ)* *Kiełbasa żywiecka 25g (SOJ)* *Ogórek zielony 50g*	*Jogurt naturalny 150g (BIA)*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2492,65* *Białko ogółem [g]: 91,52* *Tłuszcz [g]: 84,62* *Kw. tł. nasycone [g]: 32,70* *Węglowodany ogółem [g]: 337,59* *W tym cukry [g]: 123,53* *Błonnik pokarmowy [g]: 27,66* *Sól [g]: 10,64*
	Dieta łatwostrawna	*Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (BIA, GLU)* *Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU)* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Szynka drobiowa 25g (SOJ)* *Serek kanapkowy 25g (BIA)* *Pomidor b/s 50g* *Sałata 10g*	*Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ)* *Pierś z kurczaka gotowana 100g* *Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)* *Puree ziemniaczane 200g (BIA)* *Buraczki gotowane 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Jabłko pieczone 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Pasztet drobiowy 25g (SOJ)* *Szynka drobiowa 25g (SOJ)* *Ogórek zielony b/s 50g*	*Jogurt naturalny 150g (BIA)*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2406,15* *Białko ogółem [g]: 98,82* *Tłuszcz [g]: 68,80* *Kw. tł. nasycone [g]: 30,04* *Węglowodany ogółem [g]: 343,99* *W tym cukry [g]: 126,53* *Błonnik pokarmowy [g]: 22,02* *Sól [g]: 10,24*
	Dieta cukrzycowa	*Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200ml (BIA, GLU)* *Jogurt naturalny 150g (BIA)* *Chleb żytni 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Serek kanapkowy 25g (BIA)* *Szynka drobiowa 25g (SOJ)* *Pomidor 50g* *Sałata 10g*	*Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ)* *Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ)* *Puree ziemniaczane 200g (BIA)* *Buraczki gotowane 150g* *Kompot owocowy b/c 250ml*	*Jabłko 1 szt.*	*Herbata czarna b/c 200ml* *Chleb graham 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Pasztet drobiowy 25g (SOJ)* *Kiełbasa żywiecka 25g (SOJ)* *Ogórek zielony 50g*	*Jogurt naturalny 150g (BIA)*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2117,15* *Białko ogółem [g]: 84,52* *Tłuszcz [g]: 82,07* *Kw. tł. nasycone [g]: 31,38* *Węglowodany ogółem [g]: 253,49* *W tym cukry [g]: 77,43* *Błonnik pokarmowy [g]: 30,76* *Sól [g]: 10,43*
	Dieta wegetariańska	*Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (BIA, GLU)* *Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU)* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Serek kanapkowy 50g (BIA)* *Pomidor 50g* *Sałata 10g*	*Bulion warzywny z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ)* *Kotlet sojowy panierowany 100g (SOJ, GLU, JAJ)* *Puree ziemniaczane 200g (BIA)* *Buraczki gotowane 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Jabłko 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Dżem 50g* *Ogórek zielony 50g*	*Jogurt naturalny 150g (BIA)*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2540,40* *Białko ogółem [g]: 88,45* *Tłuszcz [g]: 86,22* *Kw. tł. nasycone [g]: 31,61* *Węglowodany ogółem [g]: 354,12* *W tym cukry [g]: 125,96* *Błonnik pokarmowy [g]: 28,32* *Sól [g]: 9,69*
	Dieta wegańska	*Kawa zbożowa na napoju roślinnym 200ml (GLU, SOJ)* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Hummus 50g (SEZ)* *Pomidor 50g* *Sałata 10g*	*Bulion warzywny z makaronem bezjajecznym 350ml (GLU, SEL)* *Kotlet sojowy w panierce bez jaj 100g (SOJ, GLU)* *Ziemniaki z koperkiem 200g* *Buraczki gotowane 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Jabłko 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna roślinna 20g* *Dżem 50g* *Ogórek zielony 50g*	*Banan 1 szt.*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2315,40* *Białko ogółem [g]: 74,47* *Tłuszcz [g]: 69,62* *Kw. tł. nasycone [g]: 13,38* *Węglowodany ogółem [g]: 349,24* *W tym cukry [g]: 102,18* *Błonnik pokarmowy [g]: 34,72* *Sól [g]: 9,02*

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

5.10 poniedziałek		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
	Dieta podstawowa	*Kakao z mlekiem 200ml (BIA)* *Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (BIA)* *Chleb pszenny 80g (GLU)* *Bułka pszenna 60g (GLU)* *Margaryna 20g* *Ser żółty 25g (BIA)* *Szynka gotowana 25g (SOJ)* *Papryka świeża 50g* *Sałata 10g*	*Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)* *Jajko sadzone 2 szt. (JAJ)* *Ziemniaki 300g* *Fasolka szparagowa gotowana 100g* *Kompot owocowy 250ml*	*Banan 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb graham 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Pasta jajeczna 25g (JAJ, BIA)* *Szynka wiejska 25g (SOJ)* *Pomidor 50g*	*Wafle ryżowe 3 szt.*	*Wart. energetyczna [kcal]: 3002,40* *Białko ogółem [g]: 118,52* *Tłuszcz [g]: 88,93* *Kw. tł. nasycone [g]: 39,17* *Węglowodany ogółem [g]: 433,04* *W tym cukry [g]: 156,28* *Błonnik pokarmowy [g]: 40,44* *Sól [g]: 9,02*
	Dieta łatwostrawna	*Kakao z mlekiem 200ml (BIA)* *Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (BIA)* *Chleb pszenny 80g (GLU)* *Bułka pszenna 60g (GLU)* *Margaryna 20g* *Szynka gotowana 50g (SOJ)* *Pomidor b/s 50g* *Sałata 10g*	*Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)* *Jajko gotowane 2 szt. (JAJ)* *Sos koperkowy 100ml* *Ziemniaki 300g* *Fasolka szparagowa gotowana 100g* *Kompot owocowy 250ml*	*Banan 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Pasta jajeczna 25g (JAJ, BIA)* *Szynka wiejska 25g (SOJ)* *Pomidor b/s 50g*	*Wafle ryżowe 3 szt.*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2897,90* *Białko ogółem [g]: 111,55* *Tłuszcz [g]: 82,25* *Kw. tł. nasycone [g]: 35,55* *Węglowodany ogółem [g]: 430,32* *W tym cukry [g]: 156,96* *Błonnik pokarmowy [g]: 27,77* *Sól [g]: 8,86*
	Dieta cukrzycowa	*Kakao z mlekiem b/c 200ml (BIA)* *Jogurt naturalny 150g (BIA)* *Chleb żytni 80g (GLU)* *Bułka grahamka 60g (GLU)* *Margaryna 20g* *Ser żółty 25g (BIA)* *Szynka gotowana 25g (SOJ)* *Papryka świeża 50g* *Sałata 10g*	*Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)* *Jajko sadzone 2 szt. (JAJ)* *Ziemniaki 300g* *Fasolka szparagowa gotowana 100g* *Kompot owocowy b/c 250ml*	*Mandarynki 1 szt.*	*Herbata czarna b/c 200ml* *Chleb graham 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Pasta jajeczna 25g (JAJ, BIA)* *Szynka wiejska 25g (SOJ)* *Pomidor 50g*	*Wafle ryżowe 3 szt.*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2505,90* *Białko ogółem [g]: 112,84* *Tłuszcz [g]: 85,79* *Kw. tł. nasycone [g]: 37,28* *Węglowodany ogółem [g]: 314,74* *W tym cukry [g]: 86,08* *Błonnik pokarmowy [g]: 43,45* *Sól [g]: 8,76*
	Dieta wegetariańska	*Kakao z mlekiem 200ml (BIA)* *Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (BIA)* *Chleb pszenny 80g (GLU)* *Bułka pszenna 60g (GLU)* *Margaryna 20g* *Ser żółty 50g (BIA)* *Papryka świeża 50g* *Sałata 10g*	*Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)* *Jajko sadzone 2 szt. (JAJ)* *Ziemniaki 300g* *Fasolka szparagowa gotowana 100g* *Kompot owocowy 250ml*	*Banan 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA)* *Pomidor 50g*	*Wafle ryżowe 3 szt.*	*Wart. energetyczna [kcal]: 3018,90* *Białko ogółem [g]: 113,07* *Tłuszcz [g]: 89,48* *Kw. tł. nasycone [g]: 38,18* *Węglowodany ogółem [g]: 444,44* *W tym cukry [g]: 156,53* *Błonnik pokarmowy [g]: 36,62* *Sól [g]: 8,50*
	Dieta wegańska	*Kakao na napoju roślinnym 200ml (SOJ)* *Chleb pszenny 80g (GLU)* *Bułka pszenna 60g (GLU)* *Margaryna roślinna 20g* *Hummus 50g (ZIA)* *Papryka świeża 50g* *Sałata 10g*	*Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL)* *Racuchy z jabłkiem b/j b/m 2 szt. (GLU)* *Kompot owocowy 250ml*	*Banan 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna roślinna 20g* *Wędlina sojowa 50g (SOJ)* *Pomidor 50g*	*Mandarynki 1 szt.*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2662,90* *Białko ogółem [g]: 89,42* *Tłuszcz [g]: 76,13* *Kw. tł. nasycone [g]: 16,76* *Węglowodany ogółem [g]: 405,94* *W tym cukry [g]: 124,28* *Błonnik pokarmowy [g]: 43,67* *Sól [g]: 9,52*

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

6.10 wtorek		*Śniadanie*	*Obiad*	*Podwieczorek*	*Kolacja*	*Posiłek nocny*	*Wartość odżywcza*
	Dieta podstawowa	*Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (BIA, GLU)* *Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (BIA, GLU)* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Paprykarz 25g (RYB)* *Polędwica sopocka 25g (SOJ)* *Ogórek zielony 50g* *Sałata 10g*	*Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, JAJ)* *Makaron po bolońsku 350g (GLU, SEL)* *Bukiet jarzyn gotowanych 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Pomarańcza 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb graham 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Szynka drobiowa 25g (SOJ)* *Ser topiony 25g (BIA)* *Pomidor 50g*	*Mus owocowy 100g*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2657,40* *Białko ogółem [g]: 97,07* *Tłuszcz [g]: 83,17* *Kw. tł. nasycone [g]: 31,82* *Węglowodany ogółem [g]: 383,59* *W tym cukry [g]: 129,03* *Błonnik pokarmowy [g]: 30,84* *Sól [g]: 10,99*
	Dieta łatwostrawna	*Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (BIA, GLU)* *Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (BIA, GLU)* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Pasta rybna 25g (RYB)* *Serek kanapkowy 25g (BIA)* *Ogórek zielony b/s 50g* *Sałata 10g*	*Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, JAJ)* *Makaron po bolońsku 350g (GLU, SEL)* *Bukiet jarzyn gotowanych 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Pomarańcza 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Szynka drobiowa 50g (SOJ)* *Pomidor b/s 50g*	*Mus owocowy 100g*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2642,65* *Białko ogółem [g]: 96,12* *Tłuszcz [g]: 79,72* *Kw. tł. nasycone [g]: 31,09* *Węglowodany ogółem [g]: 390,74* *W tym cukry [g]: 128,53* *Błonnik pokarmowy [g]: 25,27* *Sól [g]: 10,82*
	Dieta cukrzycowa	*Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200ml (BIA, GLU)* *Jogurt naturalny 150g (BIA)* *Chleb żytni 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Paprykarz 25g (RYB)* *Polędwica sopocka 25g (SOJ)* *Ogórek zielony 50g* *Sałata 10g*	*Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, JAJ)* *Makaron po bolońsku 350g (GLU, SEL)* *Bukiet jarzyn gotowanych 150g* *Kompot owocowy b/c 250ml*	*Pomarańcza 1 szt.*	*Herbata czarna b/c 200ml* *Chleb graham 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Szynka drobiowa 25g (SOJ)* *Ser topiony 25g (BIA)* *Pomidor 50g*	*Mus owocowy 100g*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2183,40* *Białko ogółem [g]: 92,02* *Tłuszcz [g]: 79,12* *Kw. tł. nasycone [g]: 29,60* *Węglowodany ogółem [g]: 275,49* *W tym cukry [g]: 71,93* *Błonnik pokarmowy [g]: 33,63* *Sól [g]: 10,78*
	Dieta wegetariańska	*Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (BIA, GLU)* *Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (BIA, GLU)* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Serek kananpkowy 50g (BIA)* *Ogórek zielony 50g* *Sałata 10g*	*Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, JAJ)* *Makaron z sosem pomidorowym i groszkiem 350g (GLU, SEL)* *Bukiet jarzyn gotowanych 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Pomarańcza 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Ser topiony 25g (BIA)* *Pasta warzywna 25g (ZIA)* *Pomidor 50g*	*Mus owocowy 100g*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2259,40* *Białko ogółem [g]: 68,77* *Tłuszcz [g]: 70,92* *Kw. tł. nasycone [g]: 28,61* *Węglowodany ogółem [g]: 338,24* *W tym cukry [g]: 130,53* *Błonnik pokarmowy [g]: 26,97* *Sól [g]: 8,17*
	Dieta wegańska	*Kawa zbożowa na napoju roślinnym 200ml (GLU, SOJ)* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna roślinna 20g* *Dżem 50g* *Ogórek zielony 50g* *Sałata 10g*	*Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL)* *Makaron z sosem pomidorowym i groszkiem 350g (GLU, SEL)* *Bukiet jarzyn gotowanych 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Pomarańcza 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna roślinna 20g* *Pasta warzywna 50g (ZIA)* *Pomidor 50g*	*Mus owocowy 100g*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2105,40* *Białko ogółem [g]: 54,67* *Tłuszcz [g]: 60,47* *Kw. tł. nasycone [g]: 14,16* *Węglowodany ogółem [g]: 336,24* *W tym cukry [g]: 113,03* *Błonnik pokarmowy [g]: 31,92* *Sól [g]: 7,67*

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

7.10 środa		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
	Dieta podstawowa	*Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (BIA, GLU)* *Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ)* *Chleb pszenny 80g (GLU)* *Bułka pszenna 60g (GLU)* *Margaryna 20g* *Twarożek ze szczypiorkiem 25g (BIA)* *Polędwica drobiowa 25g (SOJ)* *Rzodkiewka 50g* *Sałata 10g*	*Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL)* *Rumsztyk z cebulką smażony 100g (GLU)* *Ziemniaki 200g* *Surówka z kapusty pekińskiej 150g (BIA)* *Kompot owocowy 250ml*	*Śliwki 2 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb graham 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Kiełbasa żywiecka 25g (SOJ)* *Serek mozzarella 25g (BIA)* *Papryka świeża 50g*	*Kefir 150ml (BIA)*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2425,90* *Białko ogółem [g]: 97,29* *Tłuszcz [g]: 77,17* *Kw. tł. nasycone [g]: 29,43* *Węglowodany ogółem [g]: 338,34* *W tym cukry [g]: 122,73* *Błonnik pokarmowy [g]: 30,26* *Sól [g]: 8,89*
	Dieta łatwostrawna	*Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (BIA, GLU)* *Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ)* *Chleb pszenny 80g (GLU)* *Bułka pszenna 60g (GLU)* *Margaryna 20g* *Twarożek ze szczypiorkiem 25g (BIA)* *Dżem 20g* *Ogórek zielony b/s 50g* *Sałata 10g*	*Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL)* *Rumsztyk gotowany 100g* *Sos jarzynowy 100ml (SEL)* *Ziemniaki 200g* *Marchew gotowana 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Banan 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Szynka drobiowa 50g (SOJ)* *Pomidor b/s 50g*	*Kefir 150ml (BIA)*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2390,90* *Białko ogółem [g]: 97,82* *Tłuszcz [g]: 64,99* *Kw. tł. nasycone [g]: 25,71* *Węglowodany ogółem [g]: 356,59* *W tym cukry [g]: 129,73* *Błonnik pokarmowy [g]: 24,24* *Sól [g]: 9,07*
	Dieta cukrzycowa	*Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200ml (BIA, GLU)* *Jogurt naturalny 150g (BIA)* *Chleb żytni 80g (GLU)* *Bułka grahamka 60g (GLU)* *Margaryna 20g* *Twarożek ze szczypiorkiem 25g (BIA)* *Polędwica drobiowa 25g (SOJ)* *Rzodkiewka 50g* *Sałata 10g*	*Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL)* *Rumsztyk z cebulką smażony 100g (GLU)* *Ziemniaki 200g* *Surówka z kapusty pekińskiej 150g (BIA)* *Kompot owocowy b/c 250ml*	*Śliwki 2 szt.*	*Herbata czarna b/c 200ml* *Chleb graham 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Kiełbasa żywiecka 25g (SOJ)* *Serek mozzarella 25g (BIA)* *Papryka świeża 50g*	*Kefir 150ml (BIA)*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2017,90* *Białko ogółem [g]: 89,74* *Tłuszcz [g]: 70,62* *Kw. tł. nasycone [g]: 25,46* *Węglowodany ogółem [g]: 254,04* *W tym cukry [g]: 76,43* *Błonnik pokarmowy [g]: 33,35* *Sól [g]: 8,63*
	Dieta wegetariańska	*Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (BIA, GLU)* *Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ)* *Chleb pszenny 80g (GLU)* *Bułka pszenna 60g (GLU)* *Margaryna 20g* *Twarożek ze szczypiorkiem 25g (BIA)* *Dżem 20g* *Rzodkiewka 50g* *Sałata 10g*	*Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL)* *Kotlety ziemniaczane 2 szt. (GLU)* *Surówka z kapusty pekińskiej 150g (BIA)* *Kompot owocowy 250ml*	*Śliwki 2 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Serek mozzarella 50g (BIA)* *Papryka świeża 50g*	*Kefir 150ml (BIA)*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2481,40* *Białko ogółem [g]: 81,79* *Tłuszcz [g]: 75,09* *Kw. tł. nasycone [g]: 27,76* *Węglowodany ogółem [g]: 372,92* *W tym cukry [g]: 134,72* *Błonnik pokarmowy [g]: 29,84* *Sól [g]: 7,74*
	Dieta wegańska	*Kawa zbożowa na napoju roślinnym 200ml (GLU, SOJ)* *Chleb pszenny 80g (GLU)* *Bułka pszenna 60g (GLU)* *Margaryna roślinna 20g* *Wędlina sojowa 50g (SOJ)* *Rzodkiewka 50g* *Sałata 10g*	*Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL)* *Kotlety ziemniaczane 2 szt. (GLU)* *Surówka z kapusty pekińskiej 150g (BIA)* *Kompot owocowy 250ml*	*Śliwki 2 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna roślinna 20g* *Pasta warzywna 50g (SEL)* *Papryka świeża 50g*	*Banan 1 szt.*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2328,40* *Białko ogółem [g]: 68,14* *Tłuszcz [g]: 72,39* *Kw. tł. nasycone [g]: 15,48* *Węglowodany ogółem [g]: 351,59* *W tym cukry [g]: 98,58* *Błonnik pokarmowy [g]: 36,89* *Sól [g]: 8,32*

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

8.10 czwartek		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
	Dieta podstawowa	*Kakao z mlekiem 200ml (BIA)* *Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU)* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Ser żółty 25g (BIA)* *Szynka wiejska 25g (SOJ)* *Pomidor 50g* *Sałata 10g*	*Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)* *Gulasz drobiowy duszony 200g (GLU, SEL)* *Kasza jęczmienna 200g (GLU)* *Buraczki gotowane 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Jabłko 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb graham 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Pasta z wędliny 25g (SOJ, GLU)* *Ser biały 25g (BIA)* *Ogórek kiszony 50g*	*Ciasto drożdżowe z owocami 1 kawałek (GLU, JAJ, BIA)*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2777,90* *Białko ogółem [g]: 111,22* *Tłuszcz [g]: 95,17* *Kw. tł. nasycone [g]: 33,50* *Węglowodany ogółem [g]: 367,69* *W tym cukry [g]: 132,93* *Błonnik pokarmowy [g]: 30,19* *Sól [g]: 12,15*
	Dieta łatwostrawna	*Kakao z mlekiem 200ml (BIA)* *Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU)* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Szynka wiejska 25g (SOJ)* *Serek kanapkowy 25g (BIA)* *Pomidor b/s 50g* *Sałata 10g*	*Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, GLU, SEL)* *Gulasz drobiowy duszony 200g (GLU, SEL)* *Kasza jęczmienna 200g (GLU)* *Buraczki gotowane 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Jabłko pieczone 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Szynka drobiowa 25g (SOJ)* *Ser biały 25g (BIA)* *Ogórek zielony b/s 50g*	*Ciasto drożdżowe z owocami 1 kawałek (GLU, JAJ, BIA)*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2653,15* *Białko ogółem [g]: 106,92* *Tłuszcz [g]: 79,32* *Kw. tł. nasycone [g]: 32,51* *Węglowodany ogółem [g]: 379,09* *W tym cukry [g]: 136,13* *Błonnik pokarmowy [g]: 24,42* *Sól [g]: 10,89*
	Dieta cukrzycowa	*Kakao z mlekiem b/c 200ml (BIA)* *Jogurt naturalny 150g (BIA)* *Chleb żytni 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Ser żółty 25g (BIA)* *Szynka wiejska 25g (SOJ)* *Pomidor 50g* *Sałata 10g*	*Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)* *Gulasz drobiowy duszony 200g (GLU, SEL)* *Kasza jęczmienna 200g (GLU)* *Buraczki gotowane 150g* *Kompot owocowy b/c 250ml*	*Jabłko 1 szt.*	*Herbata czarna b/c 200ml* *Chleb graham 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Pasta z wędliny 25g (SOJ, GLU)* *Ser biały 25g (BIA)* *Ogórek kiszony 50g*	*Serek wiejski 150g (BIA)*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2293,90* *Białko ogółem [g]: 109,02* *Tłuszcz [g]: 90,07* *Kw. tł. nasycone [g]: 31,83* *Węglowodany ogółem [g]: 251,59* *W tym cukry [g]: 75,43* *Błonnik pokarmowy [g]: 34,88* *Sól [g]: 12,27*
	Dieta wegetariańska	*Kakao z mlekiem 200ml (BIA)* *Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU)* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Ser żółty 50g (BIA)* *Pomidor 50g* *Sałata 10g*	*Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)* *Gulasz warzywny z fasolą 200g (SEL)* *Kasza jęczmienna 200g (GLU)* *Buraczki gotowane 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Jabłko 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Ser biały 50g (BIA)* *Ogórek kiszony 50g*	*Ciasto drożdżowe z owocami 1 kawałek (GLU, JAJ, BIA)*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2716,90* *Białko ogółem [g]: 87,52* *Tłuszcz [g]: 87,47* *Kw. tł. nasycone [g]: 29,66* *Węglowodany ogółem [g]: 395,34* *W tym cukry [g]: 134,93* *Błonnik pokarmowy [g]: 34,27* *Sól [g]: 10,88*
	Dieta wegańska	*Kakao na napoju roślinnym 200ml (SOJ)* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna roślinna 20g* *Dżem 50g* *Pomidor 50g* *Sałata 10g*	*Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL)* *Gulasz warzywny z fasolą 200g (SEL)* *Kasza jęczmienna 200g (GLU)* *Buraczki gotowane 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Jabłko 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna roślinna 20g* *Hummus 50g (SEZ)* *Ogórek kiszony 50g*	*Poamarańcza 1 szt.*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2281,90* *Białko ogółem [g]: 59,77* *Tłuszcz [g]: 58,28* *Kw. tł. nasycone [g]: 14,05* *Węglowodany ogółem [g]: 377,44* *W tym cukry [g]: 119,43* *Błonnik pokarmowy [g]: 41,72* *Sól [g]: 9,82*

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

9.10 piątek		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
	Dieta podstawowa	*Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (BIA, GLU)* *Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU)* *Chleb pszenny 80g (GLU)* *Bułka pszenna 60g (GLU)* *Margaryna 20g* *Twarożek 25g (BIA)* *Dżem 25g* *Rzodkiewka 50g* *Sałata 10g*	*Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL)* *Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ)* *Ziemniaki 200g* *Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Mandarynka 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb graham 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Hummus 25g (ZIA)* *Szynka gotowana 25g (SOJ)* *Ogórek zielony 50g*	*Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2486,90* *Białko ogółem [g]: 86,22* *Tłuszcz [g]: 77,09* *Kw. tł. nasycone [g]: 25,25* *Węglowodany ogółem [g]: 357,29* *W tym cukry [g]: 131,08* *Błonnik pokarmowy [g]: 30,74* *Sól [g]: 9,54*
	Dieta łatwostrawna	*Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (BIA, GLU)* *Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU)* *Chleb pszenny 80g (GLU)* *Bułka pszenna 60g (GLU)* *Margaryna 20g* *Twarożek 25g (BIA)* *Dżem 25g* *Pomidor b/s 50g* *Sałata 10g*	*Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL)* *Ryba gotowana w warzywach 100g (RYB, SEL)* *Ziemniaki 200g* *Surówka z marchewki 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Mandarynka 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Szynka gotowana 50g (SOJ)* *Ogórek zielony b/s 50g*	*Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2258,90* *Białko ogółem [g]: 88,37* *Tłuszcz [g]: 53,52* *Kw. tł. nasycone [g]: 19,96* *Węglowodany ogółem [g]: 352,49* *W tym cukry [g]: 135,13* *Błonnik pokarmowy [g]: 24,52* *Sól [g]: 8,47*
	Dieta cukrzycowa	*Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200ml (BIA, GLU)* *Jogurt naturalny 150g (BIA)* *Chleb żytni 80g (GLU)* *Bułka grahamka 60g (GLU)* *Margaryna 20g* *Twarożek 50g (BIA)* *Rzodkiewka 50g* *Sałata 10g*	*Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL)* *Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ)* *Ziemniaki 200g* *Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g* *Kompot owocowy b/c 250ml*	*Mandarynka 1 szt.*	*Herbata czarna b/c 200ml* *Chleb graham 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Hummus 25g (ZIA)* *Szynka gotowana 25g (SOJ)* *Ogórek zielony 50g*	*Jabłko 1 szt.*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2050,40* *Białko ogółem [g]: 79,17* *Tłuszcz [g]: 72,79* *Kw. tł. nasycone [g]: 22,83* *Węglowodany ogółem [g]: 260,79* *W tym cukry [g]: 75,28* *Błonnik pokarmowy [g]: 33,83* *Sól [g]: 9,28*
	Dieta wegetariańska	*Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (BIA, GLU)* *Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU)* *Chleb pszenny 80g (GLU)* *Bułka pszenna 60g (GLU)* *Margaryna 20g* *Twarożek 50g (BIA)* *Rzodkiewka 50g* *Sałata 10g*	*Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL)* *Kotlet jajeczny 100g (JAJ, GLU, BIA)* *Ziemniaki 200g* *Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Mandarynka 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Hummus 50g (ZIA)* *Ogórek zielony 50g*	*Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2465,90* *Białko ogółem [g]: 75,52* *Tłuszcz [g]: 76,52* *Kw. tł. nasycone [g]: 27,76* *Węglowodany ogółem [g]: 365,69* *W tym cukry [g]: 131,83* *Błonnik pokarmowy [g]: 25,42* *Sól [g]: 8,27*
	Dieta wegańska	*Kawa zbożowa na napoju roślinnym 200ml (GLU, SOJ)* *Chleb pszenny 80g (GLU)* *Bułka pszenna 60g (GLU)* *Margaryna roślinna 20g* *Wędlina sojowa 50g (SOJ)* *Rzodkiewka 50g* *Sałata 10g*	*Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL)* *Kotlety warzywne 100g (GLU, SEL)* *Ziemniaki 200g* *Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Mandarynka 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna roślinna 20g* *Hummus 50g (ZIA)* *Ogórek zielony 50g*	*Jabłko 1 szt.*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2164,40* *Białko ogółem [g]: 52,17* *Tłuszcz [g]: 62,62* *Kw. tł. nasycone [g]: 13,66* *Węglowodany ogółem [g]: 345,69* *W tym cukry [g]: 108,58* *Błonnik pokarmowy [g]: 34,87* *Sól [g]: 8,02*

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

10.10 sobota		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
	Dieta podstawowa	*Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (BIA, GLU)* *Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (BIA, GLU)* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Twarożek tzatziki 25 (BIA)* *Polędwica sopocka 25g (SOJ)* *Ogórek konserwowy 50g (GOR)* *Sałata 10g*	*Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL)* *Stek wieprzowy z cebulką 100g (GLU)* *Ziemniaki 200g* *Sałatka szwedzka 150g (GOR)* *Kompot owocowy 250ml*	*Jabłko 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb graham 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Szynka drobiowa 25g (SOJ)* *Serek kanapkowy 25g (BIA)* *Pomidor 50g*	*Jogurt owocowy 150g (BIA)*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2534,90* *Białko ogółem [g]: 95,62* *Tłuszcz [g]: 76,92* *Kw. tł. nasycone [g]: 30,57* *Węglowodany ogółem [g]: 363,84* *W tym cukry [g]: 133,78* *Błonnik pokarmowy [g]: 26,39* *Sól [g]: 11,38*
	Dieta łatwostrawna	*Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (BIA, GLU)* *Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (BIA, GLU)* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Polędwica sopocka 50g (SOJ)* *Pomidor b/s 50g* *Sałata 10g*	*Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)* *Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ)* *Sos pomidorowy 100ml* *Ziemniaki 200g* *Bukiet jarzyn gotowanych 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Jabłko pieczone 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Serek kanapkowy 50g (BIA)* *Ogórek zielony b/s 50g*	*Jogurt owocowy 150g (BIA)*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2489,65* *Białko ogółem [g]: 94,14* *Tłuszcz [g]: 72,87* *Kw. tł. nasycone [g]: 26,98* *Węglowodany ogółem [g]: 366,88* *W tym cukry [g]: 122,76* *Błonnik pokarmowy [g]: 23,52* *Sól [g]: 8,69*
	Dieta cukrzycowa	*Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200ml (BIA, GLU)* *Jogurt naturalny 150g (BIA)* *Chleb żytni 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Twarożek tzatziki 25 (BIA)* *Polędwica sopocka 25g (SOJ)* *Ogórek konserwowy 50g (GOR)* *Sałata 10g*	*Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL)* *Stek wieprzowy z cebulką 100g (GLU)* *Ziemniaki 200g* *Sałatka szwedzka 150g (GOR)* *Kompot owocowy b/c 250ml*	*Jabłko 1 szt.*	*Herbata czarna b/c 200ml* *Chleb graham 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Szynka drobiowa 25g (SOJ)* *Serek kanapkowy 25g (BIA)* *Pomidor 50g*	*Jogurt naturalny 150g (BIA)*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2030,40* *Białko ogółem [g]: 88,92* *Tłuszcz [g]: 70,47* *Kw. tł. nasycone [g]: 27,30* *Węglowodany ogółem [g]: 255,29* *W tym cukry [g]: 79,28* *Błonnik pokarmowy [g]: 31,58* *Sól [g]: 10,98*
	Dieta wegetariańska	*Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (BIA, GLU)* *Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (BIA, GLU)* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Twarożek tzatziki 50g (BIA)* *Ogórek konserwowy 50g (GOR)* *Sałata 10g*	*Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL)* *Kotlet z kaszy jaglanej i warzyw 100g (GLU, JAJ)* *Ziemniaki 200g* *Sałatka szwedzka 150g (GOR)* *Kompot owocowy 250ml*	*Jabłko 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Serek kanapkowy 50g (BIA)* *Pomidor 50g*	*Jogurt owocowy 150g (BIA)*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2623,40* *Białko ogółem [g]: 83,80* *Tłuszcz [g]: 80,72* *Kw. tł. nasycone [g]: 29,01* *Węglowodany ogółem [g]: 389,88* *W tym cukry [g]: 134,16* *Błonnik pokarmowy [g]: 27,07* *Sól [g]: 10,72*
	Dieta wegańska	*Kawa zbożowa na napoju roślinnym 200ml (GLU, SOJ)* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna roślinna 20g* *Dżem 50g* *Ogórek konserwowy 50g (GOR)* *Sałata 10g*	*Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL)* *Kotlet z kaszy jaglanej i warzyw 100g (GLU)* *Ziemniaki 200g* *Sałatka szwedzka 150g (GOR)* *Kompot owocowy 250ml*	*Jabłko 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna roślinna 20g* *Pasta warzywna 50g (ZIA)* *Pomidor 50g*	*Banan 1 szt.*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2151,90* *Białko ogółem [g]: 58,62* *Tłuszcz [g]: 64,62* *Kw. tł. nasycone [g]: 14,18* *Węglowodany ogółem [g]: 330,04* *W tym cukry [g]: 97,88* *Błonnik pokarmowy [g]: 33,42* *Sól [g]: 10,22*

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

11.10 niedziela		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
	Dieta podstawowa	*Kakao z mlekiem 200ml (BIA)* *Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA)* *Chleb pszenny 80g (GLU)* *Bułka pszenna 60g (GLU)* *Margaryna 20g* *Parówki 50g (SOJ)* *Keczup 20g* *Ogórek zielony 50g* *Sałata 10g*	*Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ)* *Eskalopki z kurczaka 100g (GLU, JAJ)* *Puree ziemniaczane 200g (BIA)* *Surówka colesław 150g (BIA, JAJ, GOR)* *Kompot owocowy 250ml*	*Banan 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb graham 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Ser topiony 25g (BIA)* *Szynka wieprzowa 25g (SOJ)* *Papryka świeża 50g*	*Soczek owocowy 200ml*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2606,90* *Białko ogółem [g]: 89,72* *Tłuszcz [g]: 87,32* *Kw. tł. nasycone [g]: 31,32* *Węglowodany ogółem [g]: 362,14* *W tym cukry [g]: 139,68* *Błonnik pokarmowy [g]: 27,94* *Sól [g]: 11,57*
	Dieta łatwostrawna	*Kakao z mlekiem 200ml (BIA)* *Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA)* *Chleb pszenny 80g (GLU)* *Bułka pszenna 60g (GLU)* *Margaryna 20g* *Szynka drobiowa 50g (SOJ)* *Ogórek zielony b/s 50g* *Sałata 10g*	*Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ)* *Pierś z kurczaka gotowana 100g* *Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL)* *Puree ziemniaczane 300g (BIA)* *Buraczki gotowane 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Banan 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Szynka wieprzowa 50g (SOJ)* *Pomidor b/s 50g*	*Soczek owocowy 200ml*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2482,15* *Białko ogółem [g]: 101,17* *Tłuszcz [g]: 72,63* *Kw. tł. nasycone [g]: 28,77* *Węglowodany ogółem [g]: 355,94* *W tym cukry [g]: 129,93* *Błonnik pokarmowy [g]: 22,62* *Sól [g]: 10,36*
	Dieta cukrzycowa	*Kakao z mlekiem b/c 200ml (BIA)* *Jogurt naturalny 150g (BIA)* *Chleb żytni 80g (GLU)* *Bułka grahamka 60g (GLU)* *Margaryna 20g* *Parówki 50g (SOJ)* *Keczup 20g* *Ogórek zielony 50g* *Sałata 10g*	*Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ)* *Eskalopki z kurczaka 100g (GLU, JAJ)* *Puree ziemniaczane 200g (BIA)* *Surówka colesław 150g (BIA, JAJ, GOR)* *Kompot owocowy b/c 250ml*	*Mandarynki 1 szt.*	*Herbata czarna b/c 200ml* *Chleb graham 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Ser topiony 25g (BIA)* *Szynka wieprzowa 25g (SOJ)* *Papryka świeża 50g*	*Sok pomidorowy 200ml*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2122,90* *Białko ogółem [g]: 82,89* *Tłuszcz [g]: 83,43* *Kw. tł. nasycone [g]: 28,83* *Węglowodany ogółem [g]: 249,84* *W tym cukry [g]: 73,98* *Błonnik pokarmowy [g]: 32,15* *Sól [g]: 12,31*
	Dieta wegetariańska	*Kakao z mlekiem 200ml (BIA)* *Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA)* *Chleb pszenny 80g (GLU)* *Bułka pszenna 60g (GLU)* *Margaryna 20g* *Dżem 50g* *Ogórek zielony 50g* *Sałata 10g*	*Krem z dyni 350ml (GLU, SEL)* *Placki ziemniaczane 2 szt. (JAJ, GLU)* *Surówka colesław 150g (BIA, JAJ, GOR)* *Kompot owocowy 250ml*	*Banan 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Ser topiony 50g (BIA)* *Papryka świeża 50g*	*Soczek owocowy 200ml*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2598,90* *Białko ogółem [g]: 78,52* *Tłuszcz [g]: 85,42* *Kw. tł. nasycone [g]: 26,68* *Węglowodany ogółem [g]: 380,79* *W tym cukry [g]: 140,73* *Błonnik pokarmowy [g]: 26,97* *Sól [g]: 10,79*
	Dieta wegańska	*Kakao na napoju roślinnym 200ml (SOJ)* *Chleb pszenny 80g (GLU)* *Bułka pszenna 60g (GLU)* *Margaryna roślinna 20g* *Dżem 50g* *Ogórek zielony 50g* *Sałata 10g*	*Krem z dyni 350ml (GLU, SEL)* *Placki ziemniaczane b/j 2 szt. (GLU)* *Surówka colesław 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Banan 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna roślinna 20g* *Hummus 50g (ZIA)* *Papryka świeża 50g*	*Soczek owocowy 200ml*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2177,90* *Białko ogółem [g]: 60,12* *Tłuszcz [g]: 62,53* *Kw. tł. nasycone [g]: 12,85* *Węglowodany ogółem [g]: 346,69* *W tym cukry [g]: 115,08* *Błonnik pokarmowy [g]: 29,47* *Sól [g]: 8,02*

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

12.10 poniedziałek		*Śniadanie*	*Obiad*	*Podwieczorek*	*Kolacja*	*Posiłek nocny*	*Wartość odżywcza*
	Dieta podstawowa	*Kakao z mlekiem 200ml (BIA)* *Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (BIA)* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Ser biały w plastrach 25g (BIA)* *Szynka gotowana 25g (SOJ)* *Pomidor 50g* *Sałata 10g*	*Zupa grochówka 350ml (SEL)* *Makaron z twarogiem 350g (GLU, BIA)* *Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Pomarańcza 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb graham 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Pasta rybna 25g (RYB)* *Szynka drobiowa 25g (SOJ)* *Ogórek kiszony 50g*	*Wafle kukurydziane 3 szt.*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2844,15* *Białko ogółem [g]: 95,14* *Tłuszcz [g]: 83,34* *Kw. tł. nasycone [g]: 27,35* *Węglowodany ogółem [g]: 428,49* *W tym cukry [g]: 160,23* *Błonnik pokarmowy [g]: 38,73* *Sól [g]: 10,52*
	Dieta łatwostrawna	*Kakao z mlekiem 200ml (BIA)* *Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (BIA)* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Ser biały w plastrach 25g (BIA)* *Szynka gotowana 25g (SOJ)* *Pomidor b/s 50g* *Sałata 10g*	*Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL)* *Makaron z twarogiem 350g (GLU, BIA)* *Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Pomarańcza 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Pasta rybna 25g (RYB)* *Szynka drobiowa 25g (SOJ)* *Ogórek zielony b/s 50g*	*Wafle kukurydziane 3 szt.*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2635,90* *Białko ogółem [g]: 96,19* *Tłuszcz [g]: 64,52* *Kw. tł. nasycone [g]: 26,18* *Węglowodany ogółem [g]: 414,64* *W tym cukry [g]: 157,63* *Błonnik pokarmowy [g]: 22,29* *Sól [g]: 8,95*
	Dieta cukrzycowa	*Kakao z mlekiem b/c 200ml (BIA)* *Jogurt naturalny 150g (BIA)* *Chleb żytni 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Ser biały w plastrach 25g (BIA)* *Szynka gotowana 25g (SOJ)* *Pomidor 50g* *Sałata 10g*	*Zupa grochówka 350ml (SEL)* *Makaron z mięsem I warzywami 350g (GLU, BIA)* *Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g* *Kompot owocowy b/c 250ml*	*Pomarańcza 1 szt.*	*Herbata czarna b/c 200ml* *Chleb graham 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Pasta rybna 25g (RYB)* *Szynka drobiowa 25g (SOJ)* *Ogórek kiszony 50g*	*Wafle kukurydziane 3 szt.*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2279,15* *Białko ogółem [g]: 86,72* *Tłuszcz [g]: 76,27* *Kw. tł. nasycone [g]: 24,98* *Węglowodany ogółem [g]: 310,59* *W tym cukry [g]: 77,48* *Błonnik pokarmowy [g]: 43,61* *Sól [g]: 10,26*
	Dieta wegetariańska	*Kakao z mlekiem 200ml (BIA)* *Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (BIA)* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Ser biały w plastrach 50g (BIA)* *Pomidor 50g* *Sałata 10g*	*Zupa grochówka na wywarze warzywnym 350ml (SEL)* *Makaron z twarogiem 350g (GLU, BIA)* *Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Pomarańcza 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Ser żółty 50g (BIA)* *Ogórek kiszony 50g*	*Wafle kukurydziane 3 szt.*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2914,40* *Białko ogółem [g]: 92,94* *Tłuszcz [g]: 88,64* *Kw. tł. nasycone [g]: 30,41* *Węglowodany ogółem [g]: 438,89* *W tym cukry [g]: 159,98* *Błonnik pokarmowy [g]: 34,79* *Sól [g]: 9,74*
	Dieta wegańska	*Kakao na napoju roślinnym 200ml (SOJ)* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna roślinna 20g* *Wędlina sojowa 50g (SOJ)* *Pomidor 50g* *Sałata 10g*	*Zupa grochówka na wywarze warzywnym 350ml (SEL)* *Naleśniki z dżemem 2 szt. (GLU)* *Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Pomarańcza 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna roślinna 20g* *Pasztet warzywny 50g (SEL)* *Ogórek kiszony 50g*	*Wafle kukurydziane 3 szt.*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2578,40* *Białko ogółem [g]: 65,79* *Tłuszcz [g]: 76,19* *Kw. tł. nasycone [g]: 16,46* *Węglowodany ogółem [g]: 413,64* *W tym cukry [g]: 141,98* *Błonnik pokarmowy [g]: 40,34* *Sól [g]: 9,47*

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

13.10 wtorek		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
	Dieta podstawowa	*Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (BIA, GLU)* *Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU)* *Chleb pszenny 80g (GLU)* *Bułka pszenna 60g (GLU)* *Margaryna 20g* *Pasta jajeczna 25g (JAJ, BIA)* *Polędwica sopocka 25g (SOJ)* *Ogórek zielony 50g* *Sałata 10g*	*Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLU, SEL)* *Gulasz po węgiersku 200g (GLU, SEL)* *Kasza jęczmienna 200g (GLU)* *Buraczki gotowane 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Jabłko 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb graham 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA)* *Szynka drobiowa 25g (SOJ)* *Pomidor 50g*	*Jogurt naturalny 150g (BIA)*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2404,15* *Białko ogółem [g]: 84,77* *Tłuszcz [g]: 73,29* *Kw. tł. nasycone [g]: 27,50* *Węglowodany ogółem [g]: 350,34* *W tym cukry [g]: 139,63* *Błonnik pokarmowy [g]: 29,24* *Sól [g]: 7,40*
	Dieta łatwostrawna	*Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (BIA, GLU)* *Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU)* *Chleb pszenny 80g (GLU)* *Bułka pszenna 60g (GLU)* *Margaryna 20g* *Polędwica sopocka 25g (SOJ)* *Pasta jajeczna 25g (JAJ, BIA)* *Pomidor b/s 50g* *Sałata 10g*	*Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLU, SEL)* *Gulasz drobiowy gotowany 200g (GLU, SEL)* *Kasza jęczmienna 200g (GLU)* *Buraczki gotowane 150g* *Kompot owocowy 250ml*	*Jabłko pieczone 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA)* *Szynka drobiowa 25g (SOJ)* *Ogórek zielony b/s 50g*	*Jogurt naturalny 150g (BIA)*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2373,90* *Białko ogółem [g]: 97,69* *Tłuszcz [g]: 62,72* *Kw. tł. nasycone [g]: 24,53* *Węglowodany ogółem [g]: 354,88* *W tym cukry [g]: 139,76* *Błonnik pokarmowy [g]: 23,72* *Sól [g]: 7,39*
	Dieta cukrzycowa	*Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200ml (BIA, GLU)* *Jogurt naturalny 150g (BIA)* *Chleb żytni 80g (GLU)* *Bułka grahamka 60g (GLU)* *Margaryna 20g* *Pasta jajeczna 25g (JAJ, BIA)* *Polędwica sopocka 25g (SOJ)* *Ogórek zielony 50g* *Sałata 10g*	*Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLU, SEL)* *Gulasz po węgiersku 200g (GLU, SEL)* *Kasza jęczmienna 200g (GLU)* *Buraczki gotowane 150g* *Kompot owocowy b/c 250ml*	*Jabłko 1 szt.*	*Herbata czarna b/c 200ml* *Chleb graham 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA)* *Polędwica drobiowa 25g (SOJ)* *Pomidor 50g*	*Jogurt naturalny 150g (BIA)*	*Wart. energetyczna [kcal]: 1928,65* *Białko ogółem [g]: 79,07* *Tłuszcz [g]: 66,99* *Kw. tł. nasycone [g]: 23,73* *Węglowodany ogółem [g]: 247,69* *W tym cukry [g]: 78,23* *Błonnik pokarmowy [g]: 32,33* *Sól [g]: 7,18*
	Dieta wegetariańska	*Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (BIA, GLU)* *Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU)* *Chleb pszenny 80g (GLU)* *Bułka pszenna 60g (GLU)* *Margaryna 20g* *Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA)* *Ogórek zielony 50g* *Sałata 10g*	*Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLU, SEL)* *Kaszotto z warzywami 350g (GLU, SEL)* *Kompot owocowy 250ml*	*Jabłko 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna 20g* *Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA)* *Pomidor 50g*	*Jogurt naturalny 150g (BIA)*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2426,90* *Białko ogółem [g]: 71,57* *Tłuszcz [g]: 72,22* *Kw. tł. nasycone [g]: 25,31* *Węglowodany ogółem [g]: 373,49* *W tym cukry [g]: 141,13* *Błonnik pokarmowy [g]: 31,17* *Sól [g]: 6,39*
	Dieta wegańska	*Kawa zbożowa na napoju roślinnym 200ml (GLU, SOJ)* *Chleb pszenny 80g (GLU)* *Bułka pszenna 60g (GLU)* *Margaryna roślinna 20g* *Pasta ze słonecznika 50g* *Ogórek zielony 50g* *Sałata 10g*	*Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLU, SEL)* *Kaszotto z warzywami 350g (GLU, SEL)* *Kompot owocowy 250ml*	*Jabłko 1 szt.*	*Herbata czarna 200ml* *Chleb pszenny 140g (GLU)* *Margaryna roślinna 20g* *Pasta warzywna 50g (SEL)* *Pomidor 50g*	*Banan 1 szt.*	*Wart. energetyczna [kcal]: 2045,40* *Białko ogółem [g]: 56,97* *Tłuszcz [g]: 57,52* *Kw. tł. nasycone [g]: 11,38* *Węglowodany ogółem [g]: 322,99* *W tym cukry [g]: 102,13* *Błonnik pokarmowy [g]: 34,17* *Sól [g]: 6,07*

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.