## 11.09.2026. piątek

| Dieta / Posiłek | Śniadanie | II Śniadanie dzieci / cukrzycy | Obiad | Podwieczorek dzieci //cukrzycy | Kolacja | II Kolacja cukrzycy |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Dieta podstawowa | Płatki owsiane na mleku – 450g<br>Twarożek ze szczypiorkiem - 30g<br>Chleb pszenno-żytni - 150g<br>Masło -10g<br>Kawa inka / herbata | Ser żółty – 30g<br>Bułka 1szt.<br>Masło – 10g<br>Ogórek kiszony – 30g<br>Sałata | Zupa krupnik ryżowy - 450g<br>Łazanki z kapustą i ze słoninką – 200g<br>Kompot | Chałka<br>Mandarynka | Pasztet drob. – ¼ szt.<br>Chleb pszenno-żytni – 150g<br>Masło – 20g<br>Herbata<br>Ogórek kisz. – 30g | - |
| Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa | Płatki owsiane na mleku – 450g<br>Twarożek ze szczypiorkiem - 30g<br>Bułka 1szt. / chleb razowy – 150g<br>Masło – 10g<br>Kawa inka/ herbata | Kanapka:<br>Chleb razowy – 100g<br>Masło – 10g<br>Ser żółty – 30g<br>Ogórek kiszony – 30g<br>Sałata | Zupa krupnik ryżowy - 450g<br>Łazanki z kapustą – 200g<br>Kompot | Chleb razowy – 100g<br>Ryba w puszce - 50g<br>Masło – 10g<br>Pomidor – 30g<br>Sałata | Kanapki:<br>Pasztet drob. - ¼ szt.<br>Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g<br>Masło – 20g<br>Herbata<br>Ogórek kisz. – 30g | Kanapka:<br>Jogurt naturalny – 1szt<br>Chleb razowy – 100g<br>Masło – 10g<br>Pomidor – 30g |

**Wartości odżywcze – dieta podstawowa**
Wartość energetyczna: **2483.6 kcal**
Białko ogółem: **101.8 g**
Węglowodany ogółem: **291.7 g**
Tłuszcz: **89.6 g**
Sól: **5.8 g**
Błonnik pokarmowy: **20.4 g**
Suma cukrów prostych: **47.8 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **29.7 g**

**Wartości odżywcze – dieta dziecięca**
Wartość energetyczna: **2341.8 kcal**
Białko ogółem: **91.6 g**
Węglowodany ogółem: **274.3 g**
Tłuszcz: **82.1 g**
Sól: **5.2 g**
Błonnik pokarmowy: **18.1 g**
Suma cukrów prostych: **44.9 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **27.4 g**

**Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa**
Wartość energetyczna: **2292.4 kcal**
Białko ogółem: **108.7 g**
Węglowodany ogółem: **244.8 g**
Tłuszcz: **80.3 g**
Sól: **5.3 g**
Błonnik pokarmowy: **25.8 g**
Suma cukrów prostych: **34.1 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **25.9 g**

## 12.09.2026. sobota

| Dieta / Posiłek | Śniadanie | II Śniadanie dzieci / cukrzycy | Obiad | Podwieczorek dzieci //cukrzycy | Kolacja | II Kolacja cukrzycy |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Dieta podstawowa | Ryż na mleku – 450g<br>Twarożek z rzodkiewką - 30g<br>Chleb pszenno-żytni - 150g<br>Masło -10g<br>Kawa inka / herbata | Kanapka:<br>Wędlina wieprz. – 30g<br>Bułka - 1szt.<br>Masło – 10g<br>Papryka – 30g | Pieczarkowa z makaronem – 450g<br>Schab pieczony w sosie - 100g<br>Kasza jęczmienna - 200g<br>Surówka z białej kapusty - 100g<br>Kompot | Herbatniki<br>Banan | Wędlina drob. - 30g<br>Chleb pszenno-żytni – 150g<br>Masło – 10g<br>Herbata<br>Pomidor – 30g | - |
| Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa | Ryż na mleku – 450g<br>Twarożek z rzodkiewką - 30g<br>Bułka 1szt. / chleb razowy – 150g<br>Masło – 10g<br>Kawa inka/ herbata | Kanapka:<br>Wędlina wieprz. - 30g<br>Chleb razowy – 100g<br>Masło – 10g<br>Papryka – 30g | Zupa makaronowa – 450g<br>Schab gotowany w sosie - 100g<br>Kasza jęczmienna - 200g<br>Surówka z białej kapusty - 100g<br>Kompot | Chleb razowy – 100g<br>Wędlina drob. 30g<br>Masło – 10g<br>Pomidor – 30g | Bułka /Chleb razowy – 1 szt./150g<br>Wędlina drob. 30g<br>Masło – 20g<br>Pomidor - 30g<br>Herbata | Kanapka:<br>Wędlina wieprz. - 30g<br>Chleb razowy – 100g<br>Masło – 10g<br>Pomidor – 30g |

**Wartości odżywcze – dieta podstawowa**
Wartość energetyczna: **2548.2 kcal**
Białko ogółem: **111.2 g**
Węglowodany ogółem: **301.6 g**
Tłuszcz: **93.5 g**
Sól: **6.1 g**
Błonnik pokarmowy: **22.4 g**
Suma cukrów prostych: **51.7 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **30.8 g**

**Wartości odżywcze – dieta dziecięca**
Wartość energetyczna: **2406.9 kcal**
Białko ogółem: **94.1 g**
Węglowodany ogółem: **282.4 g**
Tłuszcz: **85.9 g**
Sól: **5.2 g**
Błonnik pokarmowy: **18.9 g**
Suma cukrów prostych: **46.5 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **28.1 g**

**Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa**
Wartość energetyczna: **2341.8 kcal**
Białko ogółem: **112.6 g**
Węglowodany ogółem: **244.8 g**
Tłuszcz: **82.9 g**
Sól: **5.4 g**
Błonnik pokarmowy: **27.8 g**
Suma cukrów prostych: **35.8 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **26.1 g**

## 13.09.2026. niedziela

| Dieta / Posiłek | Śniadanie | II Śniadanie dzieci / cukrzycy | Obiad | Podwieczorek dzieci //cukrzycy | Kolacja | II Kolacja cukrzycy |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Dieta podstawowa | Zacierki na mleku – 450g<br>Marmolada - 30g<br>Chleb pszenno-żytni - 150g<br>Masło -10g<br>Kawa inka / herbata<br>Jabłko – 1szt. | Kanapka:<br>Wędlina wieprz.– 30g<br>Bułka- 1szt.<br>Masło – 10g<br>Papryka – 30g | Rosół z makaronem – 450g<br>Udko pieczone – 140g<br>Ryż - 200g<br>Surówka z kapusty pekińskiej - 100g<br>kompot | Wafle<br>Mandarynka | Wędlina drob. - 30g<br>Chleb pszenno-żytni – 150g<br>Masło – 10g<br>Herbata<br>Pomidor – 30g | - |
| Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa | Zacierki na mleku – 450g<br>Marmolada - 30g<br>Bułka 1szt. / chleb razowy – 150g<br>Masło – 10g<br>Kawa inka/ herbata<br>Jabłko – 1szt. | Kanapka:<br>Wędlina wieprz. - 30g<br>Chleb razowy – 100g<br>Masło – 10g<br>Papryka – 30g | Rosół z makaronem – 450g<br>Udko pieczone – 140g<br>Ryż - 200g<br>Surówka z kapusty pekińskiej - 100g<br>kompot | Chleb razowy – 100g<br>Wędlina drob. - 30g<br>Masło – 10g<br>Pomidor – 30g | Bułka /Chleb razowy –1 szt./150g<br>Wędlina drob. - 30g<br>Masło – 20g<br>Pomidor - 30g<br>Herbata | Kanapka:<br>Pasztet drob. – ¼ szt.<br>Chleb razowy – 100g<br>Masło – 10g<br>Pomidor – 30g |

**Wartości odżywcze – dieta podstawowa**
Wartość energetyczna: **2591.4 kcal**
Białko ogółem: **109.5 g**
Węglowodany ogółem: **312.7 g**
Tłuszcz: **95.6 g**
Sól: **6.3 g**
Błonnik pokarmowy: **21.9 g**
Suma cukrów prostych: **55.2 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **31.9 g**

**Wartości odżywcze – dieta dziecięca**
Wartość energetyczna: **2442.6 kcal**
Białko ogółem: **96.8 g**
Węglowodany ogółem: **288.1 g**
Tłuszcz: **87.4 g**
Sól: **5.5 g**
Błonnik pokarmowy: **19.2 g**
Suma cukrów prostych: **49.6 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **29.3 g**

**Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa**
Wartość energetyczna: **2368.4 kcal**
Białko ogółem: **111.7 g**
Węglowodany ogółem: **249.3 g**
Tłuszcz: **83.8 g**
Sól: **5.5 g**
Błonnik pokarmowy: **27.4 g**
Suma cukrów prostych: **37.1 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **26.5 g**

## 14.09.2026. poniedziałek

| Dieta podstawowa | Makaron na mleku – 450g<br>Chleb pszenno-żytni - 150g<br>Twarożek z rzodkiewką - 30g<br>Masło – 10g<br>Kawa inka/ herbata<br>Ogórek zielony – 30g | Kanapka:<br>Wędlina drob. – 30g<br>Bułka 1szt.<br>Masło – 10g<br>Ogórek kiszony – 30g | Zupa kapuśniak 450g<br>Ryż z jabłkiem i jogurtem - 200g<br>Kompot | Chałka<br>Jogurt Gratka | Wędlina wieprz. - 30g<br>Chleb pszenno-żytni – 150g<br>Masło – 20g<br>Herbata<br>Ogórek kiszony – 30g | - |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa | Makaron na mleku – 450g<br>Twarożek z rzodkiewką - 30g<br>Bułka 1szt. / chleb razowy – 150g<br>Masło – 10g<br>Kawa inka/ herbata<br>Ogórek zielony – 30g | Kanapka:<br>Chleb razowy – 100g<br>Masło – 10g<br>Wędlina drob. – 30g<br>Ogórek kiszony – 30g | Zupa kapuśniak 450g<br>Ryż z jabłkiem i jogurtem -200g<br>Kompot | Chleb razowy – 100g<br>Wędlina wieprz.-30g<br>Masło – 10g<br>Pomidor – 30g | Wędlina wieprz. - 30g<br>Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g<br>Masło – 20g<br>Herbata<br>Pomidor – 30g<br>Sałata | Kanapka:<br>Jogurt naturalny<br>Chleb razowy – 100g<br>Masło – 10g<br>Papryka – 30g |

**Wartości odżywcze – dieta podstawowa**
Wartość energetyczna: **2507.8 kcal**
Białko ogółem: **103.6 g**
Węglowodany ogółem: **306.2 g**
Tłuszcz: **91.7 g**
Sól: **5.9 g**
Błonnik pokarmowy: **21.5 g**
Suma cukrów prostych: **54.3 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **30.2 g**

**Wartości odżywcze – dieta dziecięca**
Wartość energetyczna: **2375.4 kcal**
Białko ogółem: **91.7 g**
Węglowodany ogółem: **281.5 g**
Tłuszcz: **84.6 g**
Sól: **5.1 g**
Błonnik pokarmowy: **18.4 g**
Suma cukrów prostych: **47.8 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **27.9 g**

**Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa**
Wartość energetyczna: **2308.6 kcal**
Białko ogółem: **107.9 g**
Węglowodany ogółem: **242.1 g**
Tłuszcz: **81.2 g**
Sól: **5.2 g**
Błonnik pokarmowy: **26.9 g**
Suma cukrów prostych: **34.7 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **25.4 g**

## 15.09.2026. wtorek

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Dieta podstawowa | Zacierki na mleku – 450g<br>Wędlina wieprz. - 30g<br>Bułka 1szt./chleb razowy – 150g<br>Masło – 10g<br>Kawa inka/ herbata<br>Pomidor – 30g | Kanapka:<br>Wędlina drob. – 30g<br>Bułka 1szt.<br>Masło – 10g<br>Ogórek zielony – 30g | Zupa pomidorowa z makaronem – 450g<br>Klopsik w sosie koperkowym 100g<br>Kasza jęczmienna - 200g<br>surówka z kisz. kapusty 100g<br>Kompot | Herbatniki<br>Sok Bobofruit | Wędlina wieprz. - 30g<br>Chleb pszenno-żytni – 150g<br>Masło – 20g<br>Herbata<br>Ogórek kiszony | - |
| Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa | Zacierki na mleku – 450g<br>Wędlina wieprz. - 30g<br>Bułka 1szt. / chleb razowy – 150g<br>Masło – 10g<br>Kawa inka/ herbata<br>Pomidor – 30g | Kanapka:<br>Chleb razowy – 100g<br>Masło – 10g<br>Wędlina drob. – 30g<br>Ogórek zielony – 30g | Zupa pomidorowa z makaronem – 450g<br>Pulpet w sosie koperkowym 100g<br>Kasza jęczmienna - 200g<br>surówka z kisz. kapusty 100g<br>Kompot | Chleb razowy – 100g<br>Wędlina drob. - 30g<br>Masło – 10g<br>Pomidor – 30g | Kanapki:<br>Wędlina wieprz. - 30g<br>Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g<br>Masło – 20g<br>Herbata<br>Rzodkiewka - 10g | Kanapka:<br>Wędlina drob. – 30g<br>Chleb razowy – 100g<br>Masło – 10g<br>Ogórek kiszony – 30g |

**Wartości odżywcze – dieta podstawowa**
Wartość energetyczna: **2563.9 kcal**
Białko ogółem: **107.8 g**
Węglowodany ogółem: **308.5 g**
Tłuszcz: **94.1 g**
Sól: **6.0 g**
Błonnik pokarmowy: **22.1 g**
Suma cukrów prostych: **52.9 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **31.1 g**

**Wartości odżywcze – dieta dziecięca**
Wartość energetyczna: **2417.2 kcal**
Białko ogółem: **94.8 g**
Węglowodany ogółem: **285.6 g**
Tłuszcz: **86.3 g**
Sól: **5.3 g**
Błonnik pokarmowy: **19.1 g**
Suma cukrów prostych: **48.2 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **28.4 g**

**Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa**
Wartość energetyczna: **2337.5 kcal**
Białko ogółem: **110.6 g**
Węglowodany ogółem: **245.7 g**
Tłuszcz: **82.4 g**
Sól: **5.4 g**
Błonnik pokarmowy: **27.3 g**
Suma cukrów prostych: **35.9 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **25.9 g**

## 16.09.2026. środa

| Dieta / Posiłek | Śniadanie | II Śniadanie dzieci / cukrzycy | Obiad | Podwieczorek dzieci //cukrzycy | Kolacja | II Kolacja cukrzycy |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Dieta podstawowa | Kasza manna na mleku – 450g<br>Twarożek ze szczypiorkiem – 30g<br>Papryka – 30g<br>Chleb pszenno-żytni - 150g<br>Masło -10g<br>Kawa inka / herbata | Kanapka:<br>Wędlina wieprz. – 30g<br>Bułka 1szt.<br>Masło – 10g<br>Pomidor – 30g | Zupa ogórkowa – 450g<br>Karkówka duszona w sosie 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Buraczki 100g<br>Kompot | Chałka<br>Jogurt Gratka | Wędlina drob. - 30g<br>Chleb pszenno-żytni – 150g<br>Masło – 20g<br>Herbata<br>Ogórek kiszony – 30g<br>Papryka – 30g | - |
| Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa | Kasza manna na mleku – 450g<br>Twarożek ze szczypiorkiem – 30g<br>Bułka– 1szt.<br>Masło – 10g<br>Kawa inka/ herbata<br>Papryka – 30g | Kanapka:<br>Wędlina wieprz. - 30g<br>Chleb razowy – 100g<br>Masło – 10g<br>Pomidor – 30g | Zupa ogórkowa – 450g<br>Potrawka z kurczaka 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Buraczki 100g<br>Kompot | Chleb razowy – 100g<br>Wędlina drob. - 30g<br>Masło – 10g<br>Pomidor – 30g | Kanapki:<br>Wędlina drob. - 30g<br>Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g<br>Masło – 20g<br>Herbata<br>Pomidor – 30g | Kanapka:<br>Ser żółty – 30g<br>Chleb razowy – 100g<br>Masło – 10g<br>Pomidor – 30g |

**Wartości odżywcze – dieta podstawowa**
Wartość energetyczna: **2582.7 kcal**
Białko ogółem: **110.4 g**
Węglowodany ogółem: **304.9 g**
Tłuszcz: **96.2 g**
Sól: **6.2 g**
Błonnik pokarmowy: **22.6 g**
Suma cukrów prostych: **53.7 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **32.1 g**

**Wartości odżywcze – dieta dziecięca**
Wartość energetyczna: **2436.8 kcal**
Białko ogółem: **96.3 g**
Węglowodany ogółem: **287.2 g**
Tłuszcz: **87.1 g**
Sól: **5.5 g**
Błonnik pokarmowy: **19.5 g**
Suma cukrów prostych: **49.1 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **29.0 g**

**Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa**
Wartość energetyczna: **2354.2 kcal**
Białko ogółem: **113.1 g**
Węglowodany ogółem: **247.6 g**
Tłuszcz: **83.1 g**
Sól: **5.5 g**
Błonnik pokarmowy: **27.6 g**
Suma cukrów prostych: **36.2 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **26.3 g**

## 17.09.2026. czwartek

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Dieta podstawowa | Płatki owsiane na mleku – 450g<br>Pasztet drob. – ¼ szt.<br>Chleb razowy – 150g<br>Masło – 10g<br>Kawa inka/ herbata<br>Pomidor – 30g<br>Sałata | Kanapka:<br>Wędlina drob. – 30g<br>Bułka - 1szt.<br>Masło – 10g<br>Papryka – 30g | Zupa kalafiorowa– 450g<br>Pierś pieczona w sosie 100g<br>Ryż - 200g<br>Mizeria ze śmietaną - 100g<br>kompot | Biszkopty<br>Banany | Wędlina wieprz. - 30g<br>Chleb pszenno-żytni – 150g<br>Masło – 20g<br>Herbata<br>Ogórek kiszony | - |
| Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa | Płatki owsiane na mleku – 450g<br>Pasztet drob. – ¼ szt.<br>Bułka 1szt./chleb razowy – 150g<br>Masło – 10g<br>Kawa inka/ herbata<br>Pomidor – 30g<br>Sałata | Kanapka:<br>Wędlina drob. - 30g<br>Chleb razowy – 100g<br>Masło – 10g<br>Papryka – 30g | Zupa z lanym ciastem - 450g<br>Pierś gotowana w sosie 100g<br>Ryż - 200g<br>Kalafior 100g<br>kompot | Chleb razowy – 100g<br>Wędlina drob. - 30g<br>Masło – 10g<br>Pomidor – 30g | Kanapki:<br>Wędlina wieprz. - 30g<br>Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g<br>Masło – 20g<br>Herbata<br>Rzodkiewka – 10g | Kanapka:<br>Pasztet drob. – 1/4 szt.<br>Chleb razowy – 100g<br>Masło – 10g<br>Ogórek kiszony – 30g |

**Wartości odżywcze – dieta podstawowa**
Wartość energetyczna: **2536.4 kcal**
Białko ogółem: **106.9 g**
Węglowodany ogółem: **302.8 g**
Tłuszcz: **93.6 g**
Sól: **6.1 g**
Błonnik pokarmowy: **22.0 g**
Suma cukrów prostych: **51.8 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **30.7 g**

**Wartości odżywcze – dieta dziecięca**
Wartość energetyczna: **2398.7 kcal**
Białko ogółem: **93.7 g**
Węglowodany ogółem: **283.6 g**
Tłuszcz: **85.4 g**
Sól: **5.3 g**
Błonnik pokarmowy: **18.8 g**
Suma cukrów prostych: **46.9 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **28.0 g**

**Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa**
Wartość energetyczna: **2319.8 kcal**
Białko ogółem: **109.4 g**
Węglowodany ogółem: **243.2 g**
Tłuszcz: **81.9 g**
Sól: **5.3 g**
Błonnik pokarmowy: **27.0 g**
Suma cukrów prostych: **35.1 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **25.6 g**

## 18.09.2026. piątek

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Dieta podstawowa | Ryż na mleku – 450g<br>Ser żółty - 30g<br>Chleb pszenno-żytni - 150g<br>Masło -10g<br>Kawa inka / herbata<br>Papryka – 30g | Kanapka:<br>Ser żółty – 30g<br>Bułka 1szt.<br>Masło – 10g<br>Ogórek kiszony – 30g<br>Sałata | Zupa burakowa - 450g<br>Makaron z serem i ze słoninką – 200g<br>Kompot | Chałka<br>Mandarynka | Pasta z jaja - 50g<br>Chleb pszenno-żytni – 150g<br>Masło – 20g<br>Herbata<br>Pomidor – 30g | - |
| Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa | Ryż na mleku – 450g<br>Ser żółty – 30g Bułka 1szt. / chleb razowy – 150g<br>Masło – 10g<br>Kawa inka/ herbata<br>Papryka – 30g | Kanapka:<br>Chleb razowy – 100g<br>Masło – 10g<br>Ser żółty – 30g<br>Ogórek kiszony – 30g<br>Sałata | Zupa burakowa - 450g<br>Makaron z serem i masłem – 200g<br>Kompot | Chleb razowy – 100g<br>Ryba w puszce - 50g<br>Masło – 10g<br>Pomidor – 30g<br>Sałata | Kanapki:<br>Pasztet drob. - 30g<br>Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g<br>Masło – 20g<br>Herbata<br>Pomidor – 30g | Kanapka:<br>Jogurt naturalny – 1szt<br>Chleb razowy – 100g<br>Masło – 10g<br>Pomidor – 30g |

**Wartości odżywcze – dieta podstawowa**
Wartość energetyczna: **2467.9 kcal**
Białko ogółem: **103.2 g**
Węglowodany ogółem: **287.5 g**
Tłuszcz: **88.4 g**
Sól: **5.7 g**
Błonnik pokarmowy: **20.1 g**
Suma cukrów prostych: **46.6 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **29.1 g**

**Wartości odżywcze – dieta dziecięca**
Wartość energetyczna: **2326.5 kcal**
Białko ogółem: **90.4 g**
Węglowodany ogółem: **271.2 g**
Tłuszcz: **81.3 g**
Sól: **5.1 g**
Błonnik pokarmowy: **17.9 g**
Suma cukrów prostych: **43.8 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **27.0 g**

**Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa**
Wartość energetyczna: **2278.6 kcal**
Białko ogółem: **107.1 g**
Węglowodany ogółem: **242.3 g**
Tłuszcz: **79.5 g**
Sól: **5.2 g**
Błonnik pokarmowy: **25.4 g**
Suma cukrów prostych: **33.6 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **25.4 g**

## 19.09.2026. sobota

| Dieta / Posiłek | Śniadanie | II Śniadanie dzieci / cukrzycy | Obiad | Podwieczorek dzieci //cukrzycy | Kolacja | II Kolacja cukrzycy |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Dieta podstawowa | Zacierki na mleku – 450g<br>Twarożek ze śmietaną 30g<br>Chleb pszenno-żytni - 150g<br>Masło - 10g<br>Kawa inka / herbata | Kanapka:<br>Wędlina drob. – 30g<br>Bułka 1szt.<br>Masło – 10g<br>Pomidor – 30g | Zupa szczawiowa z ryżem – 450g<br>Gulasz wieprzowy - 100g<br>Kasza jęczmienna - 200g<br>Surówka z pekińskiej kapusty 100g<br>Kompot | Herbatniki<br>Banan – 1 szt. | Wędlina wieprz. - 30g<br>Chleb pszenno-żytni – 150g<br>Masło – 20g<br>Herbata<br>Ogórek kiszony – 30g | - |
| Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa | Zacierki na mleku – 450g<br>Twarożek ze śmietaną 30g<br>Bułka 1szt. / chleb razowy – 150g<br>Masło – 10g<br>Kawa inka/ herbata | Kanapka:<br>Wędlina drob. - 30g<br>Chleb razowy – 100g<br>Masło – 10g<br>Pomidor – 30g | Zupa ryżowa – 450g<br>Gulasz wieprzowy - 100g<br>Kasza jęczmienna - 200g<br>Surówka z pekińskiej kapusty 100g<br>Kompot | Chleb razowy – 100g<br>Wędlina wieprz.-30g<br>Masło – 10g<br>Ogórek kiszony- 30g | Wędlina wieprz. - 30g<br>Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g<br>Masło – 20g<br>Herbata<br>Pomidor – 30g | Wędlina drob. – 30g<br>Chleb razowy – 100g<br>Masło – 10g<br>Papryka – 30g<br>Sałata |

**Wartości odżywcze – dieta podstawowa**
Wartość energetyczna: **2518.6 kcal**
Białko ogółem: **105.7 g**
Węglowodany ogółem: **300.6 g**
Tłuszcz: **92.8 g**
Sól: **5.9 g**
Błonnik pokarmowy: **21.8 g**
Suma cukrów prostych: **52.4 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **30.4 g**

**Wartości odżywcze – dieta dziecięca**
Wartość energetyczna: **2386.3 kcal**
Białko ogółem: **92.9 g**
Węglowodany ogółem: **281.9 g**
Tłuszcz: **85.1 g**
Sól: **5.2 g**
Błonnik pokarmowy: **18.6 g**
Suma cukrów prostych: **47.1 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **27.8 g**

**Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa**
Wartość energetyczna: **2324.4 kcal**
Białko ogółem: **108.9 g**
Węglowodany ogółem: **242.8 g**
Tłuszcz: **82.1 g**
Sól: **5.3 g**
Błonnik pokarmowy: **26.8 g**
Suma cukrów prostych: **35.4 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **25.7 g**

## 20.09.2026. niedziela

| Dieta / Posiłek | Śniadanie | II Śniadanie dzieci / cukrzycy | Obiad | Podwieczorek dzieci //cukrzycy | Kolacja | II Kolacja cukrzycy |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Dieta podstawowa | Płatki owsiane na mleku – 450g<br>Dżem – 30g<br>Chleb pszenno-żytni - 150g<br>Masło -10g<br>Kawa inka / herbata<br>Jabłko – 1szt. | Kanapka:<br>Wędlina wieprz. – 30g<br>Bułka- 1szt.<br>Masło – 10g<br>Papryka – 30g | Pomidorowa z ryżem – 450g<br>Schab pieczony w sosie - 100g<br>Ziemniaki - 200g<br>Kapusta kisz. zasmażana - 100g<br>kompot | Wafle<br>Mandarynka | Wędlina drob. - 30g<br>Chleb pszenno-żytni – 150g<br>Masło – 20g<br>Herbata<br>Ogórek kiszony | - |
| Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa | Płatki owsiane na mleku – 450g<br>Dżem – 30g / Ser żółty – 30g<br>Bułka 1szt. / chleb razowy – 150g<br>Masło – 10g<br>Kawa inka/ herbata<br>Jabłko – 1szt.<br>Pomidor – 30g | Kanapka:<br>Wędlina wieprz. - 30g<br>Chleb razowy – 100g<br>Masło – 10g<br>Papryka – 30g | Pomidorowa z ryżem – 450g<br>Schab gotowany w sosie - 100g<br>Ziemniaki - 200g<br>Kapusta kisz. zasmażana - 100g<br>kompot | Chleb razowy – 100g<br>Wędlina wieprz.-30g<br>Masło – 10g<br>Pomidor – 30g<br>Sałata | Kanapki:<br>Wędlina drob. - 30g<br>Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g<br>Masło – 20g<br>Herbata<br>Papryka – 30g | Kanapka:<br>Pasztet drob. – ¼ szt.<br>Chleb razowy – 100g<br>Masło – 10g<br>Pomidor – 30g |

**Wartości odżywcze – dieta podstawowa**
Wartość energetyczna: **2578.9 kcal**
Białko ogółem: **109.6 g**
Węglowodany ogółem: **310.2 g**
Tłuszcz: **95.1 g**
Sól: **6.2 g**
Błonnik pokarmowy: **22.3 g**
Suma cukrów prostych: **54.1 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **31.8 g**

**Wartości odżywcze – dieta dziecięca**
Wartość energetyczna: **2431.7 kcal**
Białko ogółem: **95.9 g**
Węglowodany ogółem: **288.5 g**
Tłuszcz: **86.9 g**
Sól: **5.5 g**
Błonnik pokarmowy: **19.4 g**
Suma cukrów prostych: **49.3 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **28.9 g**

**Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa**
Wartość energetyczna: **2359.6 kcal**
Białko ogółem: **112.4 g**
Węglowodany ogółem: **248.2 g**
Tłuszcz: **83.4 g**
Sól: **5.5 g**
Błonnik pokarmowy: **27.7 g**
Suma cukrów prostych: **36.6 g**
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: **26.2 g**

Jadłospis może ulec zmianie